

Magazin

«Als hätte sich ein Doppelleben aufgelöst»

Psychische Probleme Stephanie Wenger hat ein Buch über ihre psychischen Erkrankungen geschrieben. Und war selber überrascht, was danach mit ihr geschah.

Jessica King

Die erste Frage im Gespräch mit Stephanie Wenger ist: Gibt es Grenzen? Dinge, die in der Zeitung nicht stehen sollten? Die Bernerin lacht laut. «Ich glaube, wer mein Buch liest, merkt schnell: Ich bin ziemlich grenzenlos.»

Tatsächlich. In ihrem Buch «Der Mittelweg» schreibt Stephanie Wenger über ihre psychischen Erkrankungen. Mit einer solch entwaffnenden Ehrlichkeit, dass immer wieder das Gefühl aufkommt, ihr Tagebuch unter ihrem Kissen gefunden zu haben und es heimlich zu lesen.

Dunkle Tage

Vor allem in der ersten Hälfte des Buchs sind die Szenen heftig. Die 34-jährige beschreibt nüchtern und schonungslos, wie sie sich in der Schulzeit zu ritzen anfängt, wie sie die Nächte mit Alkohol und Drogen vernebelt, wie sie während der Lehre zur Pflegefachfrau mit dem Essen kämpft, wie sie an dunklen Tagen der Depression das Bett nicht verlässt, wie sie sexuell missbraucht wird. Und wie sie, immer und immer wieder, behandelt wird: in geschlossenen Abteilungen von Kliniken, in Gesprächsgruppen, in Einzeltherapien. Stets mit der Hoffnung, einen Ausweg aus dem Schmerz zu finden.

«Es gab unzählige schwierige Situationen. Situationen, in denen ich wutentbrannt aus Therapiegruppen lief, wo ich Gläser suchte und sie draussen an der Wand zerschlug, wo ich mich schnitt und nähen gehen musste, wo ich Medikamente zermörserte und sie sniffte, in der Hoffnung, irgendwie high zu werden.» (aus dem Buch)

Mit ihrem Buch will Stephanie Wenger psychische Krankheiten entstigmatisieren. «Ich möchte der Welt zeigen: Eine psychische Erkrankung kann jeden treffen. Man ist nicht allein.» Indem sie keine Details auslässt, will sie Betroffenen Mut machen und Angehörigen einen Einblick in die Gefühlswelt einer psychisch erkrankten Person gewähren.

Die Angst im Magen

Das war ihr Hauptziel. Dass ihre Offenheit aber auch eine intensive persönliche Wirkung entfalten würde, hätte sie nicht erwartet.

Die Ehrlichkeit gegen aussen habe sich zu Beginn fremd angefühlt, sagt Stephanie Wenger. An ihre Buchtaufe kamen ihr Ex-Chef, ihre ehemaligen Mitarbeiterinnen. Menschen, die ahnten, dass sie psychisch zu kämpfen hatte, aber keine Ahnung hatten vom Alkoholmissbrauch oder von der Schwere der Depressionen. Die schwierigste Situation war ein Familienfest ihres Freundes, einige Wochen nach der Publikation. Sie wusste, dass einige seiner Verwandten ihr Buch gelesen hatten, weil sie alle Bestellungen selber verpackt und verschickt. Als sie den Garten be-



Dank ihres Buchs kann die Bernerin über ihre Erkrankungen sprechen, ohne sich zu schämen. Foto: Nicole Philipp

trat, verknötete ihr die Angst den Magen. Und dann: «Wir hatten wunderbare Gespräche», erinnert sie sich. Zeigte sie der Welt, was sie erlebt hatte, öffneten sich auch andere.

Die Erleichterung war riesig. Es fühlte sich an, als hätte sich ein Doppelleben aufgelöst. Wenn sie an ein Fest eingeladen wird, das ihr nicht guttun würde – zu viel Stress, zu viel Leute, zu viel Alkohol –, muss sie mittlerweile keinen Absagegrund erfinden. «Meine Freunde sagen mir: Du kannst kommen oder nicht, ganz spontan. Wie du dich fühlst.»

Mit dem Buch hat sie auch endlich geschafft, ihre Krankheit zu benennen – und zu akzeptieren. Sie kann die Diagnose Borderline in den Mund nehmen, «ohne zu stottern, ohne mich zu schämen». Zum ersten Mal im Leben.

«Meine innere Stimme hat sich im Laufe meines Lebens, meines Lebens mit der Krankheit und Therapie, verändert. Von stumm wurde sie zu leise. Von leise zu laut und aggressiv. Von aggressiv zu selbstmitleidig, jämmerlich. Doch je mehr ich auf sie achtete, umso fürsorglicher wurde sie.»

Stigmatisierung bleibt

Jede zweite Person in der Schweiz wird im Leben eine psychische Notlage erleben. Und dennoch bleibt die Stigmatisierung laut

«Jugendliche tauschen sich mit einer Selbstverständlichkeit darüber aus, wer diese Woche «beim Shrink» war, als sprächen sie vom Besuch beim Coiffeur.»

Sandra Figlioli
Psychotherapeutin

Fachpersonen gross: «In Gruppentherapien gehört die Frage, ob und wie man seine Krankheit offenlegen sollte, zu den wichtigsten Themen», sagt Patrick Jeger, Leiter des psychologischen Dienstes im Psychiatriezentrum Münsingen. «Und verursacht oft grossen Schmerz.»

Eine allgemeine Antwort auf die Frage kann er nicht geben, zu situativ müssen sich Betroffene entscheiden. Ganz grundsätzlich sei aber jede Form von Offenheit

ein Wagnis, weil sich Personen verletzlich machen. Das kann auch schiefgehen. Vor allem im Arbeitsleben – wenn der Chef künftig auf Beförderungen verzichtet, wenn die Mitarbeitenden hinter dem Rücken Details austauschen, als wären sie verbottene Süßigkeiten. Aber: «Durch das Zulassen von Vulnerabilität können auch Vertrauen und Anteilnahme entstehen.»

Wie offen über die persönliche psychische Gesundheit gesprochen wird, habe sich von Generation zu Generation verändert, sagt Sandra Figlioli, Psychotherapeutin und externe Lehrbeauftragte an der Berner Fachhochschule. Ihre jugendlichen Patientinnen und Patienten tauschten sich mittlerweile mit einer Selbstverständlichkeit darüber aus, wer diese Woche «beim Shrink» war, als sprächen sie vom Besuch beim Coiffeur. «Die Eltern haben mit den heutigen Jugendlichen seit ihrer Geburt offener über Gefühle kommuniziert als wohl jede Generation zuvor. Das sind die Folgen.»

Es gibt auch Schattenseiten

Dieser Trend findet stark auch auf Social Media statt. In den vergangenen Jahren haben die Anzahl Posts zu psychischen Erkrankungen deutlich zugenommen – über 39 Millionen davon sind allein auf Instagram mit

dem Hashtag #mentalhealth zu finden. Und obwohl die Offenheit vielen Menschen Hoffnung, Orientierung und das Gefühl von Zugehörigkeit gebe, seien die Schattenseiten nicht zu vernachlässigen, so Figlioli.

Etwas dann, wenn Betroffene in Posts so detailreich über ihre Leiden berichten, dass andere lernen, wie sie sich schädigen könnten. Oder dann, wenn das Leid zu einem Statussymbol wird. Wenn Menschen durch die Zurschaustellung ihrer psychischen Erkrankung erstmals in ihrem Leben Anerkennung und Zuneigung erhalten und so keine Motivation mehr haben, davon zu genesen. «Deshalb ist es wichtig, dass Autorinnen und Autoren immer konstruktives Lernen ermöglichen», sagt Sandra Figlioli. Zum Beispiel, indem sie ihren Weg aus der Erkrankung schildern.

«Keine Jammerposts»

Stephanie Wenger, auch aktiv auf Social Media, spricht das Thema direkter an: «Ich mache keine Jammerposts.» In ihrem Buch ist gut die Hälfte des Textes der Therapie und ihrer Genesung gewidmet – damit sie anderen zeigen kann, dass auch die schwierigsten Situationen nicht aussichtslos sind.

«Diese Erkenntnis, möglichst nichts zu bewerten, war für mich

sehr bereichernd. Ich lernte, Gefühle oder Gedanken zu beschreiben und sie anzunehmen, was bereits etwas Abstand zu ihnen schafft, sodass ich mich von ihnen nicht mehr so überwältigt fühlen muss.»

Mittlerweile würden viele der ursprünglichen Diagnosen nicht mehr gelten, sagt sie. Teilt sie ihren Energiehaushalt gut ein, ist ihr Alltag heute beeindruckend normal: Sie arbeitet, singt nebenbei, schreibt Lieder, sorgt für ihre zwei Katzen und verreist in schöne Airbnbs. Den beschwerlichen Weg in diesen Alltag hat sie mit den Strategien eines Bergführers geschafft, der einen Achttausender erklimmen will: Stufenweise, mit intensiver Vorbereitung auf gefährliche Situationen und einem Rückzug ins Base Camp, falls ein Sturm auftaucht.

Am Schluss des Kapitels zu ihrem Therapieweg kommentiert die Autorin lapidar: «Viel Therapie. Wohl anstrengend zu lesen.» Und fügt hinzu, ehrlich wie immer: «Noch anstrengender zu erleben.»

Lesung und Konzert von Stephanie Wenger: 11. Juni, 16–17 Uhr, Malso-Lokal.

«Der Mittelweg», Edition Unik, erhältlich über www.stephaniewenger.ch.