

Porträt: Stephanie Wenger

## Auf der Suche nach dem Mittelweg

Die Berner Aktivistin, Autorin und Songwriterin wagte in diesem Jahr den Schritt in die Öffentlichkeit und erzählte über ihre Borderline-Persönlichkeitsstörungen. Ein Bericht darüber, wie es ihr dabei erging.

Von Luisa Borsche



Stephanie Wenger ist Songwriterin, Autorin und Aktivistin für mentale Gesundheit.

Blonde Locken, unglaublich viel Schalk im Blick, ein bisschen schüchtern oder verlegen, ein verschmitztes Lächeln, das hervorblitzt und einen sofort einnimmt. Nachdenklich, dann wieder diese leuchtende Begeisterung, die von tief innen zu sprudeln scheint. Stephanie Wenger: ein Sonnenschein, der so viel erlebt hat.

Für einen kurzen Moment bin ich überrascht. «Was hast du erwartet», denke ich mir. «Dass ihr die Erlebnisse auf der Stirn geschrieben stehen, die Erfahrungen ins Gesicht

gemeisselt sind?» Nein. Ein erster Eindruck von Stephanie Wenger gibt nichts von der Schwere und Fülle der Erfahrungen preis, von denen ich kurz zuvor in ihrem Buch «Mittelweg» als Vorbereitung für unser Treffen gelesen hatte. Dessen Ehrlichkeit mich so entwaffnete. Mich dazu bewog, dass Buch so schnell nicht aus der Hand zu legen.

Aber so ist es oft. Unsichtbar, die Geschichten und Diagnosen, und kaum von aussen zu erkennen, der Schmerz, die Erfahrungen und Gedanken, die Menschen

mit psychischen Erkrankungen häufig durchlebt haben. Stephanie Wenger hat dieser Unsichtbarkeit ein Ende bereitet, indem sie ihr ein Wortgewand angelegt hat. Die 34-Jährige, die mit einer älteren Schwester bei den Eltern in Hinterkappelen am Wohlensee aufgewachsen ist, hat ihr Leben mit verschiedenen psychischen Erkrankungen in «Mittelweg» festgehalten.

### Ein tiefer Blick ins Innere

In diesem Buch erzählt sie ihre Geschichte mit einer Ehrlichkeit, die einen abwechselnd mitnimmt, fesselt, umhaut oder tröstet. Ich möchte wissen, wie es ist, wenn man sich so verletzlich zeigt und seine Geschichte so offen darlegt. Und was es mit einem selbst und dem Umfeld macht, wenn man seine innerste Seite nach aussen kehrt.

Also treffen wir uns im Petit Couteau in Bern, einem hippen Café im Stadtzentrum, nicht weit entfernt vom Bahnhof. Stilvoll dekoriert, grosse Kissen. Von leiser Technomusik im Hintergrund begleitet, sitzen wir gemütlich in einer Ecke am Eingang. Es ist erstaunlich viel los an diesem Werktag. Stephanie hat sich dieses Café ausgesucht und für uns reserviert. Wir bestellen beide einen Latte Macchiato und unser Gespräch fühlt sich direkt sehr persönlich an. Vielleicht, weil über psychische Themen zu reden immer noch oft etwas Vertrauliches, Privates an sich hat. Vielleicht auch, weil ich ihr Buch gelesen habe und daher einige Dinge über sie weiss, die mir das Gefühl geben, dass ich mit ihr vertraut bin.

Stephanie wächst mit einer älteren Schwester bei ihren Eltern in Hinterkappelen am Wohlensee auf, in einem Block mit vielen Wohnungen, und bleibt dort, bis sie 18 ist. Nach einem 10. Schuljahr (2004/2005) startet sie eine Ausbildung zur Pflegefachfrau, die sie aber wegen eines Aufenthalts in einer psychiatrischen Klinik abbrechen muss. Obwohl es ihre Berufung gewesen sei, wie sie beschreibt. Bei einem weiteren Aufenthalt, im Jahre 2008, wird die Diagnose «Borderline-Persönlichkeitsstörung» gestellt. Im DSM-5, einem Diagnosemanual für psychische Störungen (siehe Box auf S. 60), lese ich die Beschreibung nach: «Ein tiefgreifendes Muster von Instabilität in zwischenmenschlichen Beziehungen, im Selbstbild und in den Affekten sowie von deutlicher Impulsivität. Der Beginn liegt im frühen Erwachsenenalter, und das Muster zeigt sich in verschiedenen Situationen.» Es müssen fünf von neun Kriterien erfüllt sein.

Stephanie schreibt, ihr junges Leben sei ein einziges Auf und Ab gewesen, gefangen in Negativspiralen und einem stetigen Chaos. Es kamen weitere Krankheitsbilder hinzu. Lange fiel es ihr schwer, das Wort «Borderline» auch

**«Es ist meine Art, mich auszudrücken. Es ist meine Art, mich vor mir selbst zu verbeugen und stolz auf mich zu sein. Es ist meine Art, Betroffenen Mut zu machen. Es ist mein kleiner Beitrag dazu, psychische Krankheiten zu entstigmatisieren.»**

– Aus «Mittelweg» von Stephanie Wenger

nur in den Mund zu nehmen, erzählt sie. Aus unendlicher Scham und Angst vor dem Stempel, der einem durch diese Diagnose aufgedrückt werde. So bestand ihr Leben lange Zeit aus einer komplizierten Doppelwelt, in der sie ihre intensive Innenwelt vor der Aussenwelt geheim hielt. Doch damit machte sie Schluss: «Ich will mich nicht mehr verstecken oder erklären und verstellen erst recht nicht.»

Mit diesem beschwingenden Selbstverständnis nimmt sie einen mit ins Buch. In wunderschön formulierte Sätze, die in klaren Worten von so schwierigen Erinnerungen erzählen wie Alkohol- und Drogenintoxikation, Selbstverletzungen, Suizidversuchen und Missbrauch. Wichtig war ihr, dass dieses Buch nicht bei ihren Erlebnissen Halt macht. So behandelt der zweite Teil ihre Therapiegeschichte, in der sie beschreibt, wie sie gelernt hat, mit ihren Erfahrungen zurechtzukommen, und welche Skills (Fertigkeiten, mit Anspannungen, Überreaktionen und Dissoziationen umzugehen) ihr dabei geholfen haben; welche verschiedenen Methoden sie ausprobiert hat und was sie in schwierigen Situationen heute noch tut.

Genauso wie einen das Buch manchmal sprachlos zurückschlägt, gibt es einem im anderen Moment auch viel Mut. Ganz anders als man meinen könnte, handelt «Mittelweg» eben keineswegs nur von Krankheit, sondern auch von grosser Dankbarkeit, Wertschätzung und Liebe zum Leben. Das Leben, an dessen Grenzen Stephanie schon öfter gefährlich nah entlang geschrammt ist.

### Kreativität als Ressource

Seit dem turbulenten Chaos in ihren jungen Erwachsenen-jahren hat sich viel getan. Nicht nur, dass sie jahrelang an sich und ihrer Psyche gearbeitet hat – «Training», wie sie es zwinkernd nennt –, sie hat auch vielen anderen Ideen Ausdruck verliehen. So ist neben dem Schreiben auch Musik

## Auszug aus dem DSM-5

**Borderline-  
Persönlichkeitsstörung**

Ein tiefgreifendes Muster von Instabilität in zwischenmenschlichen Beziehungen, im Selbstbild und in den Affekten sowie von deutlicher Impulsivität. Der Beginn liegt im frühen Erwachsenenalter, und das Muster zeigt sich in verschiedenen Situationen. Mindestens fünf der folgenden Kriterien müssen erfüllt sein:

- 1 Verzweifertes Bemühen, tatsächliches oder vermutetes Verlassenwerden zu vermeiden.
- 2 Ein Muster instabiler und intensiver zwischenmenschlicher Beziehungen, das durch einen Wechsel zwischen den Extremen der Idealisierung und Entwertung gekennzeichnet ist.
- 3 Identitätsstörung: ausgeprägte und andauernde Instabilität des Selbstbildes oder der Selbstwahrnehmung.
- 4 Impulsivität in mindestens zwei potenziell selbstschädigenden Bereichen (Geldausgaben, Sexualität, Substanzmissbrauch, rücksichtsloses Fahren, «Essanfälle»).
- 5 Wiederholte suizidale Handlungen, Selbstmordandeutungen oder -drohungen oder Selbstverletzungsverhalten.
- 6 Affektive Instabilität infolge einer ausgeprägten Reaktivität der Stimmung (z. B. hochgradige episodische Dysphorie, Reizbarkeit oder Angst, wobei diese Verstimmungen gewöhnlich einige Stunden und nur selten mehr als einige Tage andauern).
- 7 Chronische Gefühle von Leere.
- 8 Unangemessene, heftige Wut oder Schwierigkeiten, die Wut zu kontrollieren (z. B. häufige Wutausbrüche, andauernde Wut, wiederholte körperliche Auseinandersetzungen).
- 9 Vorübergehende, durch Belastungen ausgelöste paranoide Vorstellungen oder schwere dissoziative Symptome.

eine ihrer Leidenschaften. Sie schreibt Balladen in Mundart, verpackt Gefühle, Gedanken und Worte in Lieder und begleitet sich dazu mit der Gitarre. Eigentlich ganz einfach, meint sie, und doch holt sie damit viele Menschen ab. So ist ihr Herzensprojekt «Musig für Di» entstanden, in dem sie Kraftlieder, Geburtstags-, Tauf- und Liebeslieder für besondere Momente und nach den Wünschen ihrer Kund\*innen schreibt und aufführt. Ganz nach dem Motto: Raus in die Welt mit den ungesagten Worten!

Endlich stelle ich die Frage, die mir seit Beginn unserer Begegnung auf der Zunge brennt: Was hat sich alles verändert durch das Buch «Mittelweg»? Sie erzählt von ihren anfänglichen Zweifeln, das Buch zu veröffentlichen. Den Bedenken, Leuten vor den Kopf zu stoßen oder gar zu verletzen. Angst vor einem Kontaktabbruch mit ihren Eltern. Doch was nach der Veröffentlichung passiert ist, kann sie selbst immer noch kaum fassen. Es sei plötzlich so viel «abgegangen». Die wohl schönste Veränderung sei, durch den Schreibprozess ihrer Familie wieder näher gerückt zu sein. Ausserdem habe sich in ihr selbst viel gelöst. Und sie habe ungemein viele positive Rückmeldungen bekommen, mit denen sie nie gerechnet habe. Sie sei gar nicht vorbereitet gewesen auf so viele anerkennende Reaktionen.

Einmal kam eine Mutter zu ihr, deren Sohn Suizid begangen hatte, und erzählte ihr, dass sie nun endlich zu verstehen glaube, wie es in ihm ausgesehen habe. Ein anderes Mal erzählte ein Facharzt, dass er in seinen Sitzungen ein Paar sich gegenseitig aus dem Buch vorlesen lasse, damit sie über die psychischen Schwierigkeiten einer der beiden Partner ins Gespräch kämen. Sogar ihr Arbeitgeber und einige Arbeitskolleg\*innen haben Interesse an ihrem Buch gezeigt. Ich mache mir eine gedankliche Notiz: Verrückt, dass in der Diagnose «Borderline-Persönlichkeitsstörung» Schwierigkeiten in zwischenmenschlichen Beziehungen ein Hauptthema sind – aber Stephanie mit der unglaublich entwaffnenden Ehrlichkeit ihrer Worte den wahrhaftigsten Boden für einen Beziehungsaufbau bereitet, den ich mir vorstellen kann. In dem sie sich so zeigt, wie sie ist.

**Den Sinn finden**

Ich frage sie, ob sie lieber ohne die Diagnose leben würde, und sie sagt Nein. Sonst würde sie nicht an diesem Punkt stehen. Alles mache nun Sinn für sie. Und dass sie zwar negative Emotionen so viel intensiver wahrnehme als an-

dere, aber auch die positiven: denn sie kann sich immens freuen und ganz fest lieben. Und das möchte sie nicht hergeben.

Ganz oder gar nicht! Hoch und tief! Von Extrem zu Extrem. Dazwischen liegt der «Mittelweg». Auf diesem wird sie wohl nie ganz laufen, sagt sie, aber sie kann ihn nun erkennen und sich ihm immer wieder annähern. Ja, inzwischen kann Stephanie ein gutes Leben auch mit dieser Diagnose führen. Es klingt so, als hätte sie aus all dem Schmerz und Leid einen Sinn gezogen, mit dem sie auch andere berühren und ihnen Mut machen kann.

«Ah, da ist noch was», schreibt mir Stephanie, nachdem ich ihr meinen Text für ihr Okay zugesandt habe. «Ich bin aktuell in der Klinik. Vielleicht magst du auch das erwähnen? Wohl etwas überfordert von der vielen Aufmerksamkeit und einfach vom Alltag, wurden die Tage wieder schwerer, bis mich die Schwere wieder zu erdrücken drohte. So wählte ich erneut einen Mittelweg. Den Weg zwischen den kaum aushaltbaren Anspannungen und dem Wunsch nach dem ewigen Licht. Den (Mittel)Weg in die Klinik, wo ich mich nun wieder sammeln darf. Ausruhen. Stillstand. Ausrichten. Weitergehen. Und weisst du was? Es fühlt sich gut an. Irgendwie wie ein weiterer Erfolg. Es ist ok.» Ich fühle mich eine Mischung aus gerührt und inspiriert und habe ein weiteres Mal Gänsehaut von der Aufrichtigkeit ihrer Worte. Alles Gute, Stephanie!

Mehr zu Stephanie Wenger unter:  
[www.stephaniewenger.ch](http://www.stephaniewenger.ch)

## Sozialpsychiatrisches Kolloquium

Im Rahmen des Kolloquiums spricht Soulsängerin Caroline Chevin über die schwierige Zeit, seit sich ihr Mann das Leben genommen hat, und darüber, wie sich der Verlust auf sie und ihren Sohn ausgewirkt hat.

**Donnerstag, 1. Dezember 2022, 17 Uhr**  
Berner Bildungszentrum Pflege

Bei «Sing meinen Song», einem beliebten TV-Musikformat, und als Live-Bühnenkünstlerin begeistert die Innerschweizer Sängerin ihr Publikum. Privat ist die Musikerin seit dem Suizid ihres Mannes vor bald vier Jahren in erster Linie alleinerziehende Mutter. Im Kolloquium spricht sie über die schwierige Zeit, aber auch darüber, was ihr und ihrem Sohn Mut und Hoffnung gibt und weshalb die Musik für sie eine lebenswichtige Kraftquelle ist.

### Live Act: Stephanie Wenger

Stephanie Wenger - Betroffene, Sängerin, Autorin und Aktivistin - wagte dieses Jahr mit ihrer Lebensgeschichte den Weg in die Öffentlichkeit. Sie begleitet uns mit ihren Liedern musikalisch durch die Veranstaltung.

Mehr Informationen und Anmeldung unter

► [promentesana.ch/ueber-uns/  
aktuelles/veranstaltungen/  
sozialpsychiatrisches-  
kolloquium-caroline-chevin](https://promentesana.ch/ueber-uns/aktuelles/veranstaltungen/sozialpsychiatrisches-kolloquium-caroline-chevin)



### Luisa Borsche

B.Sc. Psychologie  
Praktikantin Pro Mente Sana  
[luisa@familieborsche.de](mailto:luisa@familieborsche.de)