

## ***Wenn die Sonne den Horizont berührt***

*Wenn die Sonne den Horizont berührt,  
wenn ihr Licht hinab in das Dunkel der Meere  
taucht,  
wenn der Schatten der Nacht die Welt verhüllt,  
wenn mein Blick sich nach innen richtet,  
dann geht meine Seele auf Reisen,  
meine Gedanken weit fort –  
und sie bleiben doch nur bei mir.*

*Was ich auch sehe,  
ich sehe es in mir.  
Was ich auch fühle,  
es lebt in mir.  
Wohin ich auch gehe,  
ich bleibe immer bei mir.*

*Meine Seele liegt vor Euch wie ein offenes Buch,  
jedes Wort ein Spiegel,  
jede Zeile ein Bild,  
ein Weg zu mir,  
ein Labyrinth,  
scheinbar einfach,  
und doch verworren.  
Doch wer diesen Weg geht,  
der wird mich finden,  
irgendwo,  
im Labyrinth,  
irgendwann,  
wenn die Sonne den Horizont berührt.*

(1996)



**Lesley B. Strong**

**#Borderline**

# **DIS/CONNECTED**

**LIEBEN ODER LEIDEN?**



**Eine Lebensgeschichte**

© 2019 Lesley B. Strong

Autorin: Lesley B. Strong

Cover: Dream Design - Cover and Art

[www.cover-and-art.de](http://www.cover-and-art.de)

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media  
GmbH, Wien

ISBN: 978-3-99084-704-6 (Hardcover)

ISBN: 978-3-99084-703-9 (Paperback)

ISBN: 978-3-99084-705-3 (e-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors/der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Im vorliegenden Buch schildert die Autorin ihre persönlichen Erfahrungen und Ansichten in Bezug auf ihr Borderline-Syndrom. Diese stellen ausdrücklich keine Handlungsempfehlung dar. Die Autorin empfiehlt so-wohl Betroffenen als auch Angehörigen, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

# Inhaltsverzeichnis

<i>Wenn die Sonne den Horizont berührt</i> .....	1
VORWORT VON FRANZISKA NEIDT, AUTORIN .....	7
VORWORT VON LESLEY B. STRONG, AUTORIN .....	12
1. EINLEITUNG .....	15
<i>Die Spinne</i> .....	32
2. BPS ODER BORDERLINE-SYNDROM ... WAS IST DAS ÜBERHAUPT? .....	37
<i>Rachel's Song</i> .....	48
3. DER FLUCH DES DÄMONS .....	49
3.1. Den eigenen Emotionen ausgeliefert .....	49
<i>Schattenbild</i> .....	56
3.2. Gefühle? Fühlen? .....	57
<i>Das Herz des Schmetterlings</i> .....	65
3.3. Vakuum – die innere Leere, grenzenlos .....	66
<i>Tears in rain</i> .....	71
3.4. Die Ursache allen Übels: ICH .....	73
<i>Todessehnsucht</i> .....	76
3.5. Der Blick in den Spiegel: Wer bin ich? .....	77
<i>Spiegelbild</i> .....	80
3.6. Abgrenzung, was ist das? Übergriffe .....	81
<i>Unschuld</i> .....	85
3.7. Immer allein, niemals geborgen, kein Halt .....	87
<i>Wäre ich ein Gott ...</i> .....	93
3.8. Mit Vollgas an die Wand: Leistung vs. Überlastung .....	94
<i>Paralleluniversum &amp; Scheiterhaufen</i> .....	97
<i>Z wie ... Zynismus</i> .....	98
<i>F wie ... Freude</i> .....	100
3.9. Auf der Achterbahn der Emotionen .....	101
<i>Auf den Schwingen des Adlers</i> .....	102
<i>Konsequent lernresistent?</i> .....	105

4. DER TAG, AN DEM ICH BEGANN, HINTER DEN SPIEGEL ZU BLICKEN ... ..	109
<i>Es gibt noch Wunder</i> .....	114
5. EINE PARALLELE WELT MITTEN IM HIER UND JETZT .....	117
<i>Traumtänzerin</i> .....	122
6. DIE WAHRE GESCHICHTE VON JAN/A – EINER [NICHT] GANZ ALLTÄGLICHEN LIEBESGESCHICHTE – DER WEG INS EIGENE ICH, INS EIGENE LEBEN ODER WIE ICH MEINEN DÄMON LIEBEN LERNT .....	123
6.1. Sethos & Yanara .....	140
6.2. Aquila & Amaranthia .....	143
6.3. Jan & Jana .....	147
<i>Verloren im Licht</i> .....	152
7. MEINE WELT HEUTE ... EIN MULTIVERSUM DER MÖGLICHKEITEN .....	154
<i>Irgendwo &amp; irgendwann</i> .....	161
8. ... UND MORGEN? .....	170
<i>Wie umarme ich einen Kaktus?</i> .....	170
<i>Selbstwert ohne Wenn und Aber</i> .....	173
9. LESLEY'S WORLD: UNDYING LOVE .....	183
<i>Kind des Windes</i> .....	185
10. EIN WORT ZUM SCHLUSS ... ..	187
<i>Das Labyrinth</i> .....	190
11. WAS ICH NOCH SAGEN WOLLTE .....	191
12. DIE AUTORIN & DAS NÄCHSTE PROJEKT: RE/CONNECTED .....	193
13. LITERATURVERZEICHNIS .....	195

## **Vorwort von Franziska Neidt, Autorin**

Borderline-Persönlichkeitsstörung - eine Erkrankung, die all zu oft als negativ betrachtet wird. Betroffene werden als aggressiv betitelt, und die Selbstverletzung steht bei vielen Menschen immer noch im Vordergrund, wenn es um Borderline geht. Dabei ist die Erkrankung viel mehr als nur Selbstverletzung oder aggressives Verhalten. Es betrifft die komplette Gefühlswelt des erkrankten Menschen. Ebenso heißt es, die Borderline- Störung sei unheilbar. Aber was heißt schon unheilbar? Die Autorin Lesley B. Strong spricht in ihrem Buch von ihrem Dämon, den sie lieben gelernt hat. Ja, sie haben richtig gelesen! Sie liebt ihren Dämon mittlerweile.

Ich selbst bin Betroffene der Erkrankung. Die Diagnose wurde im Jahre 2006 gestellt, als ich 33 Jahre alt war. Doch ich weiß, dass die Störung bereits seit meiner Teenagerzeit in mir schlummerte und erst viele Jahre später zum Ausbruch kam. Ich habe zwar keinen Namen für meine Erkrankung, aber dennoch kann ich viel darüber erzählen und berichten. Meine Welt brach 2006 komplett auseinander. Schwarz-Weiß-Denken, Hoffnungslosigkeit, schwere Selbstverletzungen, Suizidgedanken, Achterbahnfahrten meiner Gefühle, Wut und Verzweiflung prägten mein Leben zu dieser Zeit. So oft hatte ich daran gedacht, einfach aufzugeben, da ich keinen Sinn mehr in meinem Leben sah. Ich hasste mich als Person und ich hasste mein Borderline. Abgestempelt in den Augen vieler Menschen, versuchte ich

jedoch zu beweisen, dass es einen Ausweg gab aus diesem Teufelskreis. Ich suchte mir Hilfe, begann eine intensive Therapie, war viele Male in der Psychiatrie und in Kliniken, und stellte im Laufe der Zeit fest, dass es der Anfang von etwas Gutem war. Natürlich dauerte es viele Jahre, bis ich diese Erkenntnis wahrnahm, aber sie kam zu mir. Auch ich habe diesen Dämon in mir lieben gelernt. Was heißt das heute für mich?

Die Geister meiner Vergangenheit nennen sich sexueller Missbrauch, schwere Misshandlungen und emotionaler Missbrauch ... Taten, die man eigentlich niemals vergessen und vergeben kann. Das ist nur zum Teil richtig. Ich habe es geschafft. Ich habe zwar nicht vergessen, aber ich habe vergeben. Ich habe meinen Tätern vergeben. Es brauchte 14 Jahre lang intensive Therapie, um an diesen Punkt zu kommen. 14 Jahre harte Arbeit an mir selbst, das auch ich heute, genau wie Lesley, sagen kann, ich liebe meinen Dämon, denn er gehört zu mir. Er ist ein wichtiger Teil von mir geworden, den ich gelernt habe zu akzeptieren.

Für viele Menschen ist meine heutige Einstellung zu meiner Vergangenheit und zu meiner Erkrankung nicht nachvollziehbar. Doch heute sage ich offen und ehrlich: Ich bin dankbar für alles, was in meinem Leben passiert ist, egal, ob es der Missbrauch oder die Misshandlungen waren. NEIN, ich heiße es nicht gut, also bitte nicht falsch verstehen, aber ich bin dankbar, denn all meine Erfahrungen haben den Menschen aus mir gemacht, der ich heute bin. Und zwar ein ruhiger, empathischer, authentischer und liebenswerter Mensch, der sein Herz am richtigen Platz hat.



Was würde ich für ein Leben führen, wenn ich eine unbeschwerte Kindheit gehabt hätte? Wenn mich Menschen nicht verletzt hätten? Die Frage kann ich nicht beantworten, aber sicher wäre ich ein anderer Mensch geworden. Ich bin dankbar für die vielen Psychiatrieaufenthalte, denn sie haben mir einen Weg gezeigt, mich selbst wieder zu finden, und vor allem den inneren Frieden zu finden, den ich heute so unendlich spüren kann.

Ich bin mir auch bewusst, dass ich das alles nur geschafft habe, weil ich den Willen, die Kraft und die Stärke hatte, und niemals aufgab. Viele Menschen haben mir ihre Hände gereicht, die ich dankbar genommen habe, denn diese Menschen zeigten mir, dass ich nicht allein bin. Ich habe in dieser Zeit Freunde gefunden und Freunde verloren, doch dies musste wohl so sein. Früher hatte ich nicht an den Spruch geglaubt, doch heute weiß ich: Alles hat einen Sinn, egal, wie gut oder schlecht es ist. So hatten auch meine Vergangenheit, meine Erkrankung und mein gesamter Weg einen Sinn für mich.

Früher hatte ich Träume, die ich geträumt habe, und heute verwirkliche ich meine Träume, weil ich weiß, ich kann es. Ich bin die Heldin meiner Vergangenheit! Denn ich habe sie überlebt.

Vor ca. drei Jahren habe ich folgende Zeilen geschrieben, die ich gerne mit euch teilen möchte:



### ***Borderline - ein Brief***

*Borderline - viele Jahre hast du mein Leben  
ausgebremst,  
du machtest ein Monster aus mir,  
und hast mir diese innere Leere gegeben,  
hast meine Persönlichkeit verändert  
und meine Gedanken manipuliert.  
Meine Wahrnehmung hast du intensiviert,  
dass ich kaum reagieren konnte,  
überwältigt von den schmerzenden Gefühlen  
lag ich so oft am Boden  
und spürte nichts mehr.*

*Borderline - du hast mich geschwächt,  
die Stimmung hoch und wieder tief  
konnte ich kaum noch ertragen das Leid.  
Du machtest mich wütend und aggressiv,  
aber auch sensibel und leicht verwundbar.  
Borderline - deine Gefühle waren so intensiv,  
dass ich sie nur durch Schnitte ertrug.  
Die Narben sprechen heute eine deutliche Sprache.  
Sie begleiten mich im Alltag.*

*Aber:*

*Borderline - du hast mich nicht gebrochen.  
Du gabst mir tiefe Einblicke in dein Da-sein  
und schenktest mir Erfahrungen,*

*die mein Leben verändert haben.  
Obwohl ich weiß, du wirst mein Leben immer begleiten,  
bin ich heute glücklich.  
Du zeigtest mir, was Leid bedeutet,  
und schenktest mir eine ausgeprägte Wahrnehmung,  
die ich heute positiv nutzen kann.  
Empathisch zeige ich mich  
und gehe heute mit Stolz durchs Leben.  
Borderline - ich nehme dich an,  
akzeptiere dich und lebe mit dir.  
Du machtest aus mir den Menschen,  
der ich heute bin.  
Viele Gespräche und Therapie,  
viele Tränen und heilende Momente,  
und vor allem das Bewusstsein  
meines eigenen Verhaltens  
gaben mir den Mut,  
niemals aufzugeben.*



Heute habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, den Menschen Mut zu machen, die nicht an sich glauben, ihnen zu zeigen, dass es möglich ist, den eigenen Dämon zu besiegen bzw. zu akzeptieren und in sein eigenes Leben zu integrieren.

Franziska Neidt  
Autorin

## **Vorwort von Lesley B. Strong, Autorin**

Im Zuge meines Coming Out als Borderlinerin Ende 2018/Anfang 2019 suchte ich via Facebook Blogger/innen, die sich dem Thema widmen – und lernte Franziska Neidt virtuell kennen. Persönlich haben wir uns bis dato noch nie getroffen, denn wir leben auf unterschiedlichen Kontinenten, und da trifft man sich nicht mal eben auf einen Kaffee. Dennoch hat sich in kurzer Zeit eine Freundschaft unter Gleichgesinnten und Schicksalsgefährtinnen entwickelt, die uns beide hoffentlich noch lange verbinden wird.

Als ich Franziska bat, ein Vorwort für meine Autobiographie zu schreiben, ahnte ich, dass sie die richtigen Worte finden würde – und sie tat es. Kraftvolle Worte, die Mut zusprechen. Was heißt schon unheilbar? Im Film „Lawrence von Arabien“ sagt einer der Akteure: es steht geschrieben, dass niemand diese Wüste lebend durchqueren kann. Nun, Lawrence tat es dennoch, und dann wurde dies wie folgt kommentiert: Wahrlich, für manche Menschen steht nichts geschrieben.

Was heißt unheilbar? Steht dies geschrieben? Falls ja, haben Franziska und ich unabhängig voneinander entschieden, es für uns nicht (länger) gelten zu lassen, sondern das Drehbuch für unsere Leben selbst zu schreiben.



*Liebe Franziska,  
herzlichen Dank  
für Deine berührenden Worte  
und Deine Freundschaft.  
In Verbundenheit und Liebe  
Lesley*





# 1. EINLEITUNG

## Warum?

Manche Menschen mögen anderer Meinung sein, manche mögen eine Aufforderung zur Rechtfertigung darin verstehen, aber ich mag Warum-Fragen. Durch sie eröffnen sich neue Horizonte des Verstehens, gewähren Menschen einen Einblick in ihr individuelles Universum, ihre ureigene Realität. Beginnen wir diese Geschichte über mein Leben auf der emotionalen Achterbahnfahrt eines jahrzehntelang von mir unerkannten (oder verleugneten) und deshalb ungelösten Borderline-Syndroms – meine Geschichte – also mit Warum-Fragen.

Eines gleich vorweg: ich wurde nicht als Lesley B. Strong geboren.

... und noch etwas: auch wenn das Thema „Borderline“ mit Sicherheit nicht zur leichten Unterhaltungslektüre zählt, ich habe nicht vor, mit Ihnen gemeinsam im Schmerz oder Leid zu versinken. Wenn Sie mir auf diesen Seiten folgen wollen, dann führe ich Sie in eine Welt, die vielfältig sein kann, deren Bandbreite von abgrundtiefer Dunkelheit und unsäglichem Schmerz bis hin zu flammender Lebensfreude und unbändigem Lebenswillen variieren kann, die Zusammengehalten wird von der Überzeugung, dass hinter allem ein (meist verborgener und damit unerkannter) Sinn steckt, oder zumindest eine Lernaufgabe, die uns auf unserem Lebensweg weiterbringt. Ich werde Ihnen zeigen, wie ich lernte, einen Dämon mit einer Umarmung zu zähmen,

wie ich einen Fluch in ein magisches Potential verwandelte, eine lebensbejahende Kraft, aus der (m)ein neues Universum entsprang.

Oder anders gesagt: Ich werde Ihnen ein modernes Märchen erzählen – mit jenen Worten, in denen ich denke und fühle. Stellen Sie sich also vor, wir würden gemeinsam bei einem Tässchen Kaffee oder Tee in Ihrem Wohnzimmer sitzen, und Sie folgen mir in meine Welten, in jene, die im hier und jetzt verankert ist, und in jene andere, die für Sie nur sichtbar wird, wenn ich die Tür für Sie öffne und Sie dorthin mitnehme: Meine innere Welt als Borderlinerin.

### **Warum ein neuer Name?**

Als ich zu schreiben begann, war ich dabei in ein neues Leben aufzubrechen, eine neue Landkarte für mich zu entwerfen. Mein „alter“ Geburtsname ist auf ewig verbunden mit meinem „alten“ Leben, mit vielen Erinnerungen, die ich hier zu Beginn noch nicht bewerten möchte, aber so viel sei verraten: Diese Erinnerungen hätten jeden Neuaufbruch erheblich erschwert. Also entschloss ich mich dazu, mir einen neuen Namen zuzulegen, der mich künftig auf meinem neuen Weg begleiten und unterstützen sollte.

### **Warum Lesley B. Strong?**

Für den Namen „Lesley“ hatte ich schon seit Kindheit an ein Faible – warum auch immer, ich kannte bis zu diesem Zeitpunkt niemanden mit diesem Namen. Aber damit war die erste Hälfte gefunden. Und der Rest? Wer „JAN/A – eine [nicht] ganz alltägliche Liebes-



geschichte“ gelesen hat, wird sich erinnern, dass Jana häufig herausfordernden Situationen mit dem Mantra „sei stark, da musst du durch“ entgegen trat ... also, dieses Buch, dass Sie in Händen halten, zu schreiben erforderte einiges an Mut, an Überwindung, an Offenheit – auch mir selbst gegenüber. Ein stärkendes Mantra war da mehr als angebracht: sei stark, Lesley, da musst du durch ... Lesley B. Strong 😊. Damit war mein Name für mein neues Leben gefunden.

### **Warum überhaupt ein neues Leben?**

Wissen Sie, wie es sich anfühlt, den ganzen Tag mit Schuhen herumzulaufen, die eine Nummer zu klein sind? Genauso fühlte sich mein altes Leben an. Ich war agil, konnte mich bewegen, vieles tun, Ziele erreichen – aber am Abend schmerzten die Füße. Und nicht nur die und nicht nur am Abend. Genaugenommen schmerzte mein ganzer Körper, und das von früh an bis spät abends. Diffuse Schmerzen ohne organische Ursache, denn das hatte ich natürlich schulmedizinisch abgeklärt. Psychosomatisch? Wie würden Sie es nennen, in Schuhe (oder ein Leben) gezwängt zu sein, die nicht passen? Sind Schmerzen nicht die logische Konsequenz daraus?

Mein neues Leben ist eine Nummer größer und passt viel besser zu mir. An manchen Tagen allerdings fühlt sich diese neue Freiheit fast unheimlich an, und ein Teil von mir sehnt sich nach den vertrauten, alten, zu kleinen Schuhen zurück. Doch dann sage ich zu mir selbst: sei stark, Lesley, und vertrau dir selbst. Das ist dein Weg und den gehst du jetzt – einfach so.

## **Warum dieses Buch?**

Warum ein Buch über (m)ein Borderline-Syndrom schreiben? Aus therapeutischen Gründen? Ja, auch. Einmal all das sagen, was viel zu lange verschwiegen worden war – ein strukturierter, befreiender Prozess, der sich kaum in Worte fassen lässt, der erlebt und durchlebt werden muss oder sollte ... darf? Die kleinen Worte entscheiden so viel mehr über unser Leben und Erleben als die großen, deshalb achten Sie auf die feinen Untertöne, die Botschaften zwischen den Zeilen, die Dynamik der Worte untereinander. Ich spiele gerne mit Worten.

Um der Welt und anderen zu zeigen, was trotz Borderline-Syndrom möglich ist? Bedingt, schließlich bin ich keine Fachexpertin – oder vielleicht doch? Ich studiere die Thematik seit langem aus nächster Nähe, wenn gleich auch nicht ganz neutral. Aber wer ist das schon?

Um anderen einen Ausweg aus dem Problem aufzuzeigen? Gerne, wenn das nur so einfach und mit einem Buch zu erreichen wäre. Manchmal neigen Menschen (einschließlich meiner eigenen Person) unbewusst zu einer Art von konsequenter Lernresistenz, weil es schlichtweg an Vorstellungsvermögen und Vertrauen fehlt, was möglich wäre, wenn ... ja, wenn alles anders wäre als es ist. Doch wie ist es wirklich? Selten ist etwas so, wie es scheint, kaum etwas täuscht uns so sehr wie unsere eigenen Filter in der Wahrnehmung, unsere Bewertungen der Realität. Und wenn nun alles ganz anders ist, als die anderen behaupten und wir glauben

zu wissen? Hin und wieder genügt es, einen anderen Standpunkt einzunehmen, aus einem neuen Blickwinkel auf altbekanntes zu blicken, um festzustellen, was es noch sein kann. Doch dazu später mehr und vorerst zurück zu meiner Motivation, dieses Buch zu schreiben.

Blenden wir zunächst für einen Augenblick mal all die noblen Ziele und Motive aus, denn meine Absicht war es nicht, die Welt mit einem Selbsthilferatgeber für Betroffene zu retten. Nein, keine Spur von Altruismus, eher eine gesunde Portion Egoismus. Für mich wurde es schlichtweg unerträglich, noch länger zu lügen.

45 Jahre lang hatte ich der Welt und mir selbst vorgespielt, jemand zu sein, der ich nicht war, um in der Gesellschaft anerkannt zu werden, dazuzugehören usw. Ich hatte mich hinter Masken und Fassaden versteckt, mich selbst und andere getäuscht, um nicht zu sagen: mich selbst verraten. Denn tief in mir kannte ich die Wahrheit, und jeder Blick in den Spiegel bestätigte mir die Lüge. Irgendwann begann ich Spiegel zu hassen, ebenso wie Fotos von mir selbst. Sie sprachen eine Wahrheit, die ich nicht akzeptieren wollte und konnte. Die Konsequenzen dieser Selbstverleugnung für mein Leben, mein Umfeld und mich selbst schildere ich in diesem Buch.

Am 6. Dezember 2018 postete ich via Facebook folgenden Beitrag:

#Borderline-Syndrom

#JAN/A - die wirklich wahre Geschichte

In den letzten Wochen habe ich viel darüber nachgedacht, wie weit ich die wirklich wahre Geschichte von JAN/A erzählen möchte. Einige Ereignisse und Diskussionen in den Medien haben mich dazu bewogen, nun den nächsten Schritt zu gehen.

Die wirklich wahre Geschichte von JAN/A ist die Geschichte eines Borderline-Syndroms. Es ist MEINE Geschichte, denn ich bin eine Borderlinerin.

Jahrzehnte meines Lebens habe ich damit verbracht, dies mehr oder weniger erfolgreich zu verbergen, mich anzupassen, zu funktionieren, die Menschen rund um mich zu täuschen und dabei immer wieder zu scheitern, zu zerstören, was ich aufgebaut hatte. Mich selbst und andere zu verletzen. Von einem Absturz in den nächsten Zusammenbruch. Ein Leben in Dunkelheit ... wie ich es in JAN/A nenne.

Gefühle, die so intensiv waren, dass ich sie fast nicht aushalten konnte, und sie deshalb unterdrückte, bis ich schließlich nichts mehr fühlte. Ein Leben stets an der Grenze der Belastbarkeit, die oftmals für mich nicht mehr zu erkennen war und von mir mehr als einmal überschritten wurde mit den entsprechenden Konsequenzen ... burned out.

Jahrelang der tägliche Kampf, aus dem Bett hinaus in ein Leben zu gehen, dass sich nicht wie das eigene anfühlte und jeder Blick in den Spiegel offenbarte auf schmerzhaft Weise diese Lüge. Wie oft wollte ich den Spiegel zerschlagen und das, was ich darin erblickte. Bis hin zu den Momenten, da der nächste Atemzug unmöglich erschien, weil weder Tod noch Leben eine Erlösung