

Der Blick von aussen



Tobias Kamer. Bild zvg

«Otto Piller und Gustav kommen mir in den Sinn»

SOMMERSERIE Ja, in der Schule hätten sie wohl gelernt, welche Kantone es in der Schweiz gebe. Aber Freiburg? Mit diesem Kanton verband Tobias Kamer lange Zeit nur schwarz-weiße Kühe – und den Bischof, davon habe sein Vater gerne erzählt. Unterdessen sind aber weitere Puzzleteile dazugekommen, die sein Bild vom Kanton konkreter werden liessen.

Der 45-jährige Zürcher, der in Bern wohnt, hat den Kanton mit Wanderschuhen erkundet – Heitenried, St. Antoni, Tafers, Mont Vully – alles schon gesehen, vom Vully-Ku-

«Ich muss immer schmunzeln, wenn ich einen Sensler reden höre.»

Tobias Kamer
Erlebnispädagoge aus Bern

chen gekostet und die neuen Wohnquartiere «so da oben bei Heitenried» für geschmacklos befunden. Tobias Kamer war mit dem Kanu auf dem Schifflensee und sagt dazu: Unbedingt machen, vor allem im Herbst! Und er war mit den Skiern auf dem Jaunpass. Die landschaftliche Vielfalt von den Voralpen bis ins Flachland sei etwas, was ihm an Freiburg besonders gefalle, sagt der Erlebnispädagoge und Erwachsenenbildner weiter.

Er finde auch den Sensler Dialekt sympathisch. «Ich muss immer schmunzeln, wenn ich einen Sensler reden höre, weil das so speziell klingt.» Übrigens habe er erst vor nicht allzu langer Zeit realisiert, dass Deutschfreiburg mehr als nur der Sensebezirk sei, gesteht Kamer ein. «Mir war nie so klar, dass zum Beispiel Murten nicht zu Bern, sondern zu Freiburg gehört.»

Zwei unvergessliche Erlebnisse verbindet Kamer mit Freiburg: Einmal habe er auf einem Bauernhof in Tafers unter einem Heuwender übernachtet, und einmal habe er ein Konzert der norwegischen Band Madrugada im Frison besucht. «Das war genial.»

Und welche Freiburger Persönlichkeit fällt Tobias Kamer spontan ein? «Der ehemalige Direktor des Bundesamtes für Sozialversicherungen und Bundesratskandidat Otto Piller – und natürlich Gustav.»

Auf die Frage, was er von Freiburg denn unbedingt noch sehen möchte, sagt Kamer: «Hauterive!»

rsa

In einer **Sommerserie** werfen Personen aus anderen Kantonen einen Blick auf Freiburg.

«Jeder Tag bleibt ein Kampf»

Die 32-jährige **Kathia Vonlanthen** leidet an einer Borderline-Störung. Lange schnitt sie sich tiefe Wunden in Arme und Beine, um ihrem Leiden Ausdruck zu verleihen. Nun hat sie andere Wege gefunden, um Spannung abzubauen.

MIREILLE ROTZETTER

Der Brief von der Invalidenversicherung liegt seit vier Tagen auf der Kommode im Eingang der Wohnung von Kathia Vonlanthen. Sie hat es noch nicht geschafft, ihn zu öffnen, aus Angst vor einer negativen Nachricht. «Ich stelle mir immer gleich das Schlimmste vor», sagt sie. An diesem Tag will sie es aber hinter sich bringen, per Telefonkonferenz mit ihrer Psychologin.

Einen Brief öffnen, einkaufen, Bus fahren – die alltäglichsten Dinge können für Kathia Vonlanthen zu einem Hindernis werden. «Es braucht nicht viel, damit meine Welt aus den Fugen gerät», sagt die 32-Jährige. Sie leidet an einer Borderline-Störung, kann ihre Emotionen schwierig kontrollieren. Manchmal ist die innere Spannung so gross, dass nur körperliche Schmerzen Lindering bringen.

Wie aus dem Nichts

Bis sie 23 Jahre alt war, führte Kathia Vonlanthen ein Leben wie viele: Sie machte die Matura, studierte Sportwissenschaften, erwarb das Lehrendiplom. Sie hatte einen Freund, mit dem sie ein Haus baute, Eltern, auf die sie zählen konnte. Und sie war eine erfolgreiche und ehrgeizige Sportlerin. «Eigentlich war alles perfekt, es kam wie aus dem Nichts.»

Es: Das waren Anfälle während eines Vorpunktums für die Physiotherapeutenausbildung. Mehrmals fiel Kathia Vonlanthen bewusstlos hin, war einfach weg. Die Ärzte vermuteten zuerst Epilepsie, dann einen Hirntumor – bis die Diagnose kam: dissoziative Anfälle mit psychischer Ursache, die Borderline-Störung (siehe Kasten ganz rechts).

In der Schule gemobbt

Ganz normal sei ihr Leben aber auch zuvor nicht gewesen, sagt Vonlanthen. «In der Sekundarschule war ich anders. Ich hatte keinen Fernseher, spielte Flöte, ging gerne in die Berge, und Dinge wie Ausgehen, Rauchen oder Alkoholtrinken bedeuteten mir nichts.» Damit wurde sie zum Opfer ihrer Klassenkameraden. «Ich wurde gemobbt, es war Horror.» Oft habe sie sich in der Pause in der Toilette versteckt, um den Gemeinheiten zu entfliehen. Hinzu kam ein sexueller Übergriff eines Tauchlehrers in den Ferien. «Ich habe mit niemandem darüber gesprochen. Beides hat mein Leben aber lange auch nicht beeinflusst.»

Die Anfälle wurden durch «Flashbacks» ausgelöst, wie Vonlanthen erzählt. Die Bilder der traumatischen Erlebnisse

Zur Serie

Menschen mit einem «anderen» Leben

In der Sommerserie «Anders» porträtieren die Freiburger Nachrichten Menschen, die ein Leben führen, das von dem abweicht, was gemeinhin als «normal» gilt – und zeigen, wie schwierig solche Kategorisierungen sein können. *mir*



Lange trug Kathia Vonlanthen nur lange Ärmel, heute versteckt sie ihre Narben nicht mehr. «Sie sind ein Teil von mir.» Bild Corinne Aeberhard

kehrten zurück. «Und dann kam der freie Fall.» Sie begann, sich selbst zu verletzen, schnitt sich Arme und Beine auf. Es waren tiefe Wunden, die genäht werden mussten, die Narben wird sie ihr Leben lang behalten.

Heute kann Vonlanthen erklären, weshalb sie sich schnitt: «Wenn ich das Blut fliessen sah, ging meine Spannung runter», sagt sie. Ein anderer Grund war, dass sie ihren Körper zuweilen nicht mehr spürte, der Schmerz gab ihr das Gefühl zurück. «Und manchmal war der innere Schmerz zu gross. Ich litt, ging fast kaputt. Das Schneiden gab mir einen äusseren, konkreten Schmerz.»

Das Testament geschrieben

Während mehreren Jahren ging es immer weiter bergab: «Es war ein Hin und Her zwischen Aufhalten in Marsens und Tageskliniken», erzählt sie. «Medikamente löschten alles in mir ab, ich wurde zur Hülle. Aber es war nötig, irgendwie mussten sie mich runterbrechen.» Die Medikamente hatten einen weiteren für Vonlanthen schlimmen Effekt: Innert kurzer Zeit nahm sie 25 Kilogramm zu. «Die Narben, das Gewicht, ich ekelte mich vor mir selbst.»

Film: 14 Porträts gegen die Stigmatisierung

Ihr nahes Umfeld habe sie wegen ihrer Erkrankung nie stigmatisiert, sagt Kathia Vonlanthen, die an einer Borderline-Störung leidet. Sätze wie: «Nimm dich zusammen» oder: «Wenn du so viel Sport machen kannst, solltest du arbeiten können» hat sie aber oft gehört. «Einem Krebskranken würde man das nie sagen», sagt sie. «Und ich gehe nur raus, wenn ich gesellschaftstauglich bin. Weine ich zu Hause, sieht das niemand.» Wegen ihrer Narben werde sie oft

Für ihre Familie sei die Situation schwierig gewesen. Ihre Eltern hätten nach einer gewissen Zeit eine Selbsthilfegruppe besucht, das habe ihnen geholfen, die Krankheit besser zu verstehen. «Und auch mein Freund und meine Schwester kamen mich sehr oft in Marsens besuchen, waren für mich da. Irgendwann wurde es für meinen Freund jedoch zu viel. Das war hart, aber ich kann es verstehen, ich war nicht mehr dieselbe.»

Sie habe sich oft wertlos gefühlt: «Ich lebe von der IV, bereite meinen Eltern nichts als Sorgen. Wem bringe ich noch etwas?» Diese Frage habe sie sich oft gestellt. Einmal hatte sie alles vorbereitet: Das Testament geschrieben, die Kleider für den Sarg bereitgelegt. «Aber sie haben mich zu früh gefunden.» Dennoch stand ihr Leben auf der Kippe, sie hatte so viele Medikamente geschluckt, dass nicht sicher war, ob die Leber es überstehen würde. «Ich hatte mich schon von meinen Eltern verabschiedet, aber ich hatte einen Schutzengel.» Ob sie also froh sei, überlebt zu haben? «Das kann ich nicht sagen. Ich habe gute Tage, aber jeder Tag bleibt ein Kampf. Und damals, da wollte ich wirklich gehen.»

Seit gut drei Jahren geht es nun aufwärts. Die Wende brachte ein Aufenthalt in einer auf Borderline spezialisierten Klinik in Zug. «Ich habe dort viele Therapien gemacht und gelernt, die Spannung einzuschätzen und etwas gegen sie zu tun.»

Konkret heisst das: Wenn sie merkt, dass die Spannung steigt, kann sie sich mit Gerüchen, Pflanzen, Tieren oder Backen beruhigen. Ist die Spannung höher, braucht sie Bewegung. «Ich mache sehr viel Sport und gehe oft in die Berge. Das hilft am besten und ersetzt Beruhigungstabletten.» Steigt die Spannung dennoch höher, dann braucht sie Schmerzimpulse: Sie nimmt Tabasco oder Eis in den Mund, drückt einen Bierdeckel in ihre Handfläche. Geschnitten habe sie sich seit ungefähr zwei Jahren nicht mehr. Sie erbricht sich dafür relativ häufig, um Spannung aus dem Körper zu bekommen. «Alles auf einmal kann ich nicht in den Griff bekommen.»

Hilfe für andere

Nach dem Aufenthalt in Zug lebte Kathia Vonlanthen während zwei Jahren in der Stiftung St-Louis in der Stadt Freiburg und arbeitete dort wäh-

rend vier Jahren als Gärtnerin. Inzwischen hat sie wieder ihr Ursprungsgewicht erreicht, nimmt nur noch wenige Medikamente und lebt alleine in einer Wohnung in Tentlingen. Diesen Frühling hat Kathia Vonlanthen zudem die sogenannte Peer-Ausbildung beim Berner Verein Ex-In begonnen: Als «Expertin durch Erfahrung» gibt sie Tipps an Menschen mit psychischen Erkrankungen, besucht diese, schenkt ihnen Zeit. Auch macht sie Öffentlichkeitsarbeit und hat am Film «gleich und anders» mitgewirkt, der auf die Stigmatisierung psychisch Kranker hinweist (siehe mittlerer Kasten). «All dies gibt meiner Erkrankung einen Sinn», sagt Vonlanthen. Sie sei auch glücklich, so viele Freunde und eine starke Familie zu haben.

So ist Kathia Vonlanthen heute wieder bereit, Zukunftspläne zu machen. «Es sind noch kleine Pläne. Aber ein Ziel ist, jeden Tag etwas Gutes und Schönes zu erleben.» Sie wünscht sich, einmal nicht mehr voll von der IV abhängig sein zu müssen und ihre Krankheit weiter in den Griff zu bekommen. «Und ich hoffe, einen Freund zu finden, der mich trotz meiner Narben gern hat.»

Definition

Zusammenspiel von Traumata und Genetik

Betroffene der Borderline-Störung erleben sich als Opfer ihrer eigenen heftigen Stimmungsschwankungen, was zu extremer innerlicher Anspannung führen kann. Viele verletzen sich selbst, um die Anspannung zu verringern. Die Bezeichnung Borderline-Persönlichkeitsstörungen hat ihren Ursprung daher, weil man Betroffene in eine Art Übergangsbereich von neurotischen und psychotischen Störungen ansiedelte. Heute gilt die Border-

line-Persönlichkeitsstörung als eine Unterform der emotional instabilen Persönlichkeitsstörung. Es gilt als gesichert, dass ein Zusammenspiel zwischen genetischen Faktoren und in vielen Fällen frühen traumatischen Erfahrungen wie Gewalt, sozialem Ausschluss oder sexuellem Missbrauch für die Borderline-Störung verantwortlich ist. An einer Borderline-Störung leiden etwa drei Prozent der Bevölkerung. *mir*
www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org