

Joelle Westerfeld: „Extrem fühlen. Mein schrecklich schönes Leben mit Borderline“

Rasierklingenliebe

Von Jan Drees

Deutschlandfunk, Büchermarkt, 19.08.2026

2023 wurde Joelle Westerfeld vom medium magazin ausgezeichnet als eine der top 30 bis 30 Journalist*innen. Diese Prämierung war außergewöhnlich. Die 29-Jährige hat auch aufgrund ihres psychischen Leidens kein Abitur erreicht. Wie sie trotzdem ihren Weg gehen konnte, beschreibt sie in „Extrem fühlen. Mein schrecklich schönes Leben mit Borderline“.

Bis zu neunmal stärker als andere Menschen spüren sogenannte Borderliner ihre Gefühle. Diese heftige Aufwallung liegt an Symptomen einer Krankheit, die sich unter anderem zeigt durch instabile und extreme zwischenmenschliche Beziehungen, ein stark schwankendes Selbstbild, rasche Stimmungswechsel, auch durch selbstverletzendes oder suizidales Verhalten, das begleitet wird von einem permanenten Gefühl der Leere und Wut. Der Begriff Borderline ist jung, keine 100 Jahre alt – und wurde lange verwendet für Patienten, deren Symptome an der Grenze verschiedener Krankheiten angesiedelt waren.

„Menschen, bei denen diese Diagnose gestellt wurde, schienen kränker zu sein als neurotische Patienten (die neben emotionalen Konflikten schwere Ängste durchmachen), aber wiederum nicht so stark wie psychotische Patienten (deren Losgelöstsein von der Realität normales Funktionieren unmöglich macht“, schreiben Psychiater Jerold J. Kreisman und Medizinjournalist Hal Straus in ihrem 2022 überarbeiteten Standardwerk „Ich hasse dich – verlass mich nicht: Die schwarzweiße Welt der Borderline-Persönlichkeit“.

Selbstverletzendes Verhalten wird normalisiert

In diesem über 400 Seiten dicken Buch wird wissenschaftlich fundiert, und doch allgemein verständlich nachgezeichnet, welche Beschädigungen das Borderline-Syndrom begünstigen, wie es sich auf andere Menschen auswirkt, und neuerdings auch: wie

Joelle Westerfeld

Extrem fühlen. Mein schrecklich schönes Leben mit Borderline

Rowohlt

226 Seiten

14 Euro

Jerold J. Kreisman, Hal Straus

Ich hasse dich – verlass mich nicht: Die schwarzweiße Welt der Borderline-Persönlichkeit

Aus dem Englischen von Beate Gorman

Kösel

416 Seiten

28 Euro

unsere zersplitterte Gegenwart zusammenhängt mit den stetig steigenden Borderline-Diagnosen. In den USA leiden schätzungsweise drei bis sechs Prozent unter dieser Persönlichkeitsstörung. Sie ist somit eine der häufigsten überhaupt.

„Jede Kultur braucht wahrscheinlich einen Sündenbock als Ausdruck der Übel einer Gesellschaft. So wie der Hysteriker zu Freuds Zeiten für die sexuelle Repression jener Zeit als Beispiel diente, repräsentiert die Borderline-Persönlichkeit, deren Identität in viele Teile gespalten ist, das Zerschneiden stabiler Einheiten in unserer Gesellschaft.“

Mit diesen Worten wird der klinische Psychologe Louis Sass bereits 1982 in der New York Times zitiert. Kreisman und Straus sprechen inzwischen von einer „Borderline-Gesellschaft“. In dieser sei selbstverletzendes Verhalten normalisiert, wie im nicht endenden Tattoo-Boom – oder auch im Pronomen-Wirrwarr, wenn selbst jene, die zumindest biologisch eindeutig einem Geschlecht zuordbar sind, ihre vermeintliche Non-Binarität proklamieren.

Du sagst es

Auch das im Untertitel ihres Buchs apostrophierte Schwarz-Weiß-Sehen von Borderlinern, findet seinen gesellschaftlichen Spiegel im immer radikaleren Stammesdenken – also diese manichäische Unterteilung in Gut und Böse.

„Mehr denn je wird auf Posts in den sozialen Medien, die beispielsweise für Schwulenrechte oder die reproduktive Selbstbestimmung der Frau plädieren, eher mit Gewalt- oder Todesdrohungen reagiert als damit, seiner abweichenden Meinung rational Ausdruck zu verleihen. Tatsächlich gingen vielen Fällen von Amokläufen, Attentaten und Hassverbrechen entsprechende Posts in den sozialen Medien voraus.“

Mit „Du sagst es“ hat die niederländische Schriftstellerin Connie Palmen den bislang besten Borderline-Roman geschrieben. Ihre Geschichte über die zerstörerische Liebesbeziehung zwischen Sylvia Plath und Ted Hughes ist eine der wenigen literarischen Annäherungen an diese psychische Störung. Doch sie ist eine Annäherung aus der Außenperspektive. Es gibt quasi keine aus der Betroffenenpersicht. Daher hat Joelle Westerfelds „Extrem fühlen. Mein schrecklich schönes Leben mit Borderline“ Seltenheitswert, auch wenn es noch keine Literatur im engeren Sinne ist. Mit dieser interessanten Veröffentlichung kippt dennoch der sichere Blick. Bereits zu Beginn ist nicht sie „die Andere“, sondern es sind ausnahmsweise mal jene, die gesund erscheinen – jedenfalls gesünder als Joelle Westerfeld.

„Wie muss es wohl sein, regulär zu empfinden? Ehrlich gesagt stelle ich es mir fast ein bisschen fad vor. Wie einen Toast mit Butter, aber ohne Salz.“

Depressionen, Angst, Burn-out

Das klingt immerhin kulinarisch interessant, doch geht einher mit seelischen Qualen. Das Leben mit Borderline ist eine permanente, äußerst schmerzhafteste Herausforderung. Zudem handelt es sich um eine Persönlichkeitsstörung, die mit Scham behaftet ist, auch in unserer Zeit, in der das Sprechen über psychische Erkrankungen normalisiert wurde.

„Depressionen, Angst, Burn-out – sogar viele betroffene prominente Persönlichkeiten teilen ihre Erfahrungen damit. Dass das möglich ist, liegt auch an dem Bild, das die Gesellschaft

von diesen Störungen hat. Na klar, auch bei Depressionen denkt keiner an Sonnenschein, aber es hält auch niemand die Betroffenen für böse oder manipulativ.“

Doch nicht jede dieser Handlungen ist automatisch böse – darüber hat Philosoph Alexander Fischer vor einigen Jahren ein beeindruckendes Buch bei Suhrkamp veröffentlicht unter dem Titel: „Manipulation. Theorie und Ethik einer Form der Beeinflussung“. Menschen, die einst selbst seelisch oder körperlich missbraucht wurden, die in jungen Jahren erfuhren, wie ein anderer zerstörerisch Macht über sie hatte, werden möglicherweise gelernt haben, dass sie nur dann sicher sind, wenn sie Macht über ihre Nächsten haben. Und das erscheint dann „böse“.

Schuld und Scham

Joelle Westerfeld schreibt nicht konkret, was ihr in der Kindheit zugestoßen ist – doch es gibt Andeutungen, die eine Ahnung geben, weshalb die Autorin später gegenüber anderen manipulativ gehandelt hat.

„Früher hätte ich nicht benennen können, was ich tat, und heute tue ich es voller Schuld und Scham.“

Auch die mit Borderline assoziierte Selbstverletzung ist erklärbar, unter anderem, weil sie das Gefühl der Leere füllt, das viele Erkrankte haben – weil sie dann wenigstens irgendwas spüren.

Der Rap-Musiker Casper veröffentlichte vor 20 Jahren seinen Song „Rasierklingenliebe“ mit Zeilen wie „doch sie liebte die Klinge [...] Ein‘ Schnitt weiter / Der beste Freund liegt ein‘ Griff weiter“ – und Joelle Westerfeld fragt sich, ob der damals 28-Jährige später diesen Schmerz romantisierenden Song bereute, „zu dem sich in den 2000er- und 2010er-Jahren wahrscheinlich Hunderte Jugendliche selbst verletzt haben“. Nun erkannte bereits Sigmund Freud, dass der Künstler ein Selbstheiler sei. Durch Phantasie und Ästhetisierung therapiere der Künstler schmerzhafteste Anteile des Unbewussten. Auch in diesen freudianischen Kontext sind die psychologischen Memoirs der vergangenen Jahre einzuordnen. Nahezu alle berichten vom Sprechort der Remission, sind also Erinnerungen an eine vergangene Ausnahme-Zeit.

„Viele meiner Symptome sind heute, mit Ende zwanzig, nur noch einen Bruchteil so stark, wie sie es vor fünf oder zehn Jahren waren. Ich wäre sonst auch nicht in der Lage gewesen, dieses Buch zu schreiben.“

Prägende Freiheitserfahrungen

Das schreibt Joelle Westerfeld in „Extrem fühlen“ – und sie berichtet, wie sie zunächst mit Anfang zwanzig ausgebrochen ist, um sich für einen halben Sommer im dänischen Freistaat Christiania auszuprobieren,

„wo ich mit Menschen von überallher im Wald schlief, nachts tanzte und viel zu viel Gras rauchte.“

Nach diesen prägenden Erfahrungen suchte sich Joelle Westerfeld ihre Profession, einen Job, der ihr Spaß machte, sie stabilisierte: den Journalismus, zunächst als Host im ARD-

Kanal „funk“, später mit einem crossmedialen Volontariat beim Hessischen Rundfunk. 2023 wurde sie vom medium magazin ausgezeichnet als eine der „top 30 bis 30 Journalist*innen“. Joelle Westerfeld erfuhr, was im psychologischen Jargon als „Selbstwirksamkeit“ bezeichnet wird.

Verbesserte Zustände

Heilung ist möglich. Das beschreiben auch Psychiater Jerold J. Kreisman und Medizinjournalist Hal Straus.

„Wenn eine tausend Kilometer lange Reise mit einem einzelnen Schritt beginnt, beginnt die Reise des Betroffenen durch den Heilungsprozess mit einem Humpeln. Veränderungen bedeuten bei der Borderline-Persönlichkeitsstörung einen ungeheuren Kampf. Sie sind für den Betroffenen aufgrund der einzigartigen Merkmale der Störung viel schwieriger als für andere.“

Langfristige Studien bestätigen, dass viele Patienten im Lauf der Zeit gesunden und sich der Zustand bei noch mehr Betroffenen beträchtlich verbessert, berichten Kreisman und Straus.

„Nach 16 Jahren währenden Nachbeobachtungen wurden bei 99 Prozent der von Borderline Betroffenen mindestens zwei Jahre Remission erreicht und bei 78 Prozent sogar eine achtjährige Remission.“

Auch Joelle Westerfelds Symptome sind in den Hintergrund gerückt – nur so konnte sie dieses Buch schreiben, das einen seltenen Einblick gibt in eine der rätselhaftesten psychischen Krankheiten unserer Zeit. Die Autorin hat inzwischen erkannt, dass ihre extremen Gefühle etwas Gutes sein können. Durch ihre starke Emotionalität sei ihr etwas geblieben, wovon die meisten Erwachsenen in ihrer Vorstellung lediglich träumen können: „Die Begeisterungsfähigkeit eines Kindes.“