

## Ich bin nicht überempfindlich.

Ich habe eine Borderline-Persönlichkeitsstörung.

Ich habe sehr feine Fühler und reagiere auf die kleinsten Dinge sehr sensibel. Meine Emotionen sind sehr extrem und können in Sekunden von einem Hoch ins Tief wechseln. Dieses Gefühlschaos kann ich sehr gut verstecken, von außen merkt man mir meist kaum etwas an. Merke ich allerdings schon zu Beginn eines Seminars: „Jetzt geht’s wieder los“, etwa, weil ein\*e Kommiliton\*in etwas gesagt hat, was mich aufwühlt, muss ich sofort den Raum verlassen. Ich nutze verschiedene Hilfsmittel („Skills“) zur Emotionsregulierung, die ich immer dabei habe – etwa Chilischoten, die ich in so einer Situation kaue und die gegen die extreme Anspannung helfen. Manchmal hilft es auch einfach, kaltes Wasser über die Arme laufen zu lassen.

Es hat sehr lange gedauert bis ich erkannt habe: Es ist okay, sich aus so einer Situation zurückzuziehen. Die Akzeptanz habe ich für mich gebraucht.

Damit ich erfolgreich studieren kann, muss ich wissen, dass es Hilfe und Regelungen gibt, wenn ich eine akute Krise habe und dass mir mein Studium nicht, zusätzlich zu meiner Krankheit, bürokratische Steine in den Weg legt.

Während meines Studiums habe ich einige Kommiliton\*innen kennengelernt, die selbst mit psychischen Problemen zu kämpfen hatten. Der Austausch hat mir sehr geholfen: zu wissen, dass ich damit nicht alleine bin. Reden und auch vor allem Zuhören hilft extrem.

Ich wünsche mir, dass Lehrende zu Beginn des Studiums, etwa in Einführungsveranstaltungen, auf Hilfsangebote der Hochschule (oder auch außerhalb) aufmerksam machen. So etwas nimmt extremen Druck und man fühlt sich von Anfang an besser aufgehoben. Sie sollten den Eindruck vermitteln, dass sie Verständnis haben für Studierende, die etwa aufgrund einer psychischen Krankheit oder Krise akut nicht in der Lage sind, Prüfungsleistungen zu erbringen. In Gesprächen lassen sich oft Lösungen für beide Seiten finden.

Ich habe solche positiven Erfahrungen im Studium machen können und bin den Lehrenden dafür sehr dankbar.

*Kim C., 22 J.*

