



Borderline ist eine Ausprägung der emotional instabilen Persönlichkeitsstörung, die als psychische Erkrankung im ICD-10 unter der Bezeichnung F60.30 aufgefasst ist.

Hat das jemand verstanden?

Wir wollen Euch als Einleitung diesen ersten Satz in verständlicher Weise nahe bringen, damit Ihr wisst, worüber wir reden.

Wir reden über eine Erkrankung, die Ihr verstehen sollt!

Sicherlich seid Ihr schon mal einem Borderliner begegnet oder werdet im Alltag immer wieder Menschen treffen, die erkrankt sind. Die Krankheit ist weit verbreitet, viele Menschen haben zumindest Anteile der Erkrankung, was sich in ihrer Art zu denken oder zu leben widerspiegelt.

Jetzt zur Übersetzung der unklaren und komplizierten Wörter aus dem Einleitungssatz:

Instabil kann man mit "nicht gleichbleibend" oder "schwankend", emotional mit "die Gefühle betreffend" übersetzen.

Somit ergibt sich eine Störung der Persönlichkeit, die sich durch nicht gleichbleibende Gefühle oder Gefühlsschwankungen ausdrückt.

Jetzt fragt Ihr Euch sicherlich, warum Gefühlsschwankungen ein Ausdruck einer Erkrankung sind, denn auch Ihr kennt diese, oder...?

Gefühlsschwankungen sind nicht krank!

Bei Borderlinern sind diese jedoch viel intensiver und stärker als bei gesunden Menschen.

Häufig gibt es keinen großen Auslöser, keinen Grund für die Schwankung.

Außerdem können sich die Gefühle schnell ändern, Positives und Negatives liegen nah beieinander. So kann eine an und für sich schöne Sache durch Kleinigkeiten zu einer ganz schlimmen Sache werden. Dabei zeigt sich auch das Schwarz-Weiß-Denken, das typisch ist für Borderliner.

Entweder alles ist gut oder alles ist schlecht.

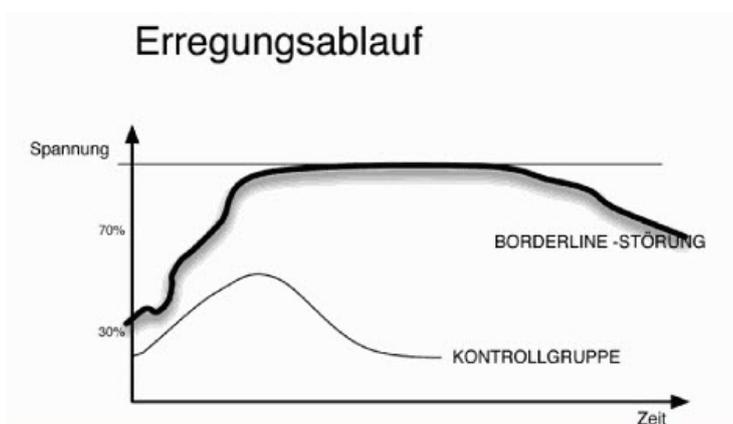
Einen Bereich dazwischen sehen Borderliner oft nicht.

Gefühle gibt es meistens nur in Extremen!

Dass Gefühle nicht nur im Kopf existieren, sondern sich auch körperlich ausdrücken, ist Euch vielleicht nicht so bewusst, weil man nie darauf achtet.

Gefühle erzeugen eine körperliche Spannung, die durch die Reaktion auf das Gefühl abgebaut wird.

Gefühle zwingen oder drängen einen zu handeln. Werden sie missachtet, steigt die Anspannung um so mehr und entlädt sich irgendwann unkontrolliert. Jeder Mensch hat eine gewisse Grund(an)spannung. Diese steigt durch alle möglichen Auslöser und Gefühle, bis sie sich durch eine Handlung entlädt. Bei einem Borderliner ist die Grundspannung generell höher. Von diesem für einen Gesunden schon recht hohen Spannunglevel, steigt dann die Spannung natürlich umso höher.



Die Grafik zeigt zwei Spannungskurven. Links, auf dem senkrechten Strahl ist die Spannung dargestellt. Sie wird in Prozent gemessen. Der waagerechte Strahl zeigt die Zeit, in der sich die Spannung aufbaut. Die untere Spannungskurve ist von einem gesunden Menschen. Der Ausschlag nach oben bedeutet eine Situation, in der die Anspannung steigt. Am Höchstpunkt fällt die Anspannung wieder. Bei einem Borderliner beträgt die Grundspannung schon 30%. Schnell steigt die Spannung und der höchste Erregungszustand dauert lange an. Um diesen abzubauen, hilft sich ein Borderliner mit einem Problemverhalten. Dadurch, durch einen extremen Reiz, sinkt die Spannung dann recht schnell.

Wir geben Euch ein Beispiel für ein Gefühl mit der dazugehörigen möglichen Handlung. Und zwar veranschaulichen wir Euch den Spannungs-Auf- und Abbau am Beispiel „Wut“. Der Tag

startet wie immer mehr oder weniger entspannt. Dann kommt der Bus zu spät und ist zudem überfüllt, sodass man auf den nächsten Bus warten muss, um überhaupt zur Schule oder Arbeit zu kommen. Eine solche Situation ist für jeden stressig, weil sie Wut hervorruft. Um diesem Gefühl Ausdruck zu verleihen, sieht man viele verschiedene Reaktionen. Es gibt jene, die sich lautstark beschweren oder hinter dem Busfahrer Schimpfwörter herrufen. Andere laufen ein paar Haltestellen oder nehmen einen alternativen Weg. Wieder andere drehen die Musik auf ihren Kopfhörern auf oder handeln entgegengesetzt, indem sie sich erst einmal setzen, sich ganz bewusst zur Ruhe zwingen und in einer Zeitschrift blättern. Wie Ihr seht, gibt es ganz unterschiedliche Methoden im Umgang mit dem Gefühl, alle zielen aber darauf ab die Spannung zu senken. Natürlich ist das Anspannungslevel unterschiedlich, aber zum Zeitpunkt der Busverspätung hat es bei allen seinen Höhepunkt. Durch die individuellen Reaktionen sinkt die Anspannung ab dem Zeitpunkt der höchsten Anspannung und erreicht wieder den Normalwert.

Welche anderen Gefühle kennt Ihr und wie reagiert Ihr darauf? ... (Gefühl, Körperreaktion, Handlung)

Jeder Mensch, ob gesund oder nicht, kennt Anspannung in manchen Situationen. Und jeder Mensch hat Wege und Methoden um mit dieser Anspannung umzugehen.

Diese Methoden sind gelernte Fertigkeiten, die wir oft unbewusst einsetzen.

Sie tun uns in stressigen Situationen gut.

Man verwendet im Zusammenhang mit Borderline den englischen Begriff "Skills", der gleichbedeutend ist mit "Fertigkeiten". Diese Fertigkeiten stellen Ersatzhandlungen zur eigentlichen Reaktion da. Das ist gerade für Borderliner wichtig, weil sie oft eigen- oder fremdschädigende Reaktionen auf ihre Gefühle haben.

Skills können sein mit seiner/em Freundin/Freund zu reden, Sport zu treiben, Baden zu gehen, etc...

Ziel der Skills ist es Entspannung zu erzeugen!

Das heißt erst einmal nur die Anspannung zu senken, nicht total gelassen zu werden!

Skills sind all die Dinge, die die Sinne ansprechen und so erst einmal von Problemen und den dazugehörigen Emotionen ablenken, die man in dem Moment nicht lösen kann. Bewegung, Gerüche und Geschmäcker, Geräusche und Bilder, auch gedankliche Übungen zählen dazu. Vielen helfen auch Hobbies oder Dinge, die sie gerne machen. Skills sind Dinge, die uns helfen im Jetzt, in der Realität, anzukommen und die positiv für uns sind! Es sind Ersatzhandlungen, um schädliche Reaktionen zu vermeiden.

Alle Menschen möchten Druck und Anspannung abbauen, um den Alltag zu meistern und um sich besser zu fühlen.

Es geht nicht darum bestehende Probleme dabei zu verdrängen. Manchmal muss man solche aber aufschieben und angehen, wenn man weniger emotional ist. Denn wenn man in einem Zustand, wenn ein Gefühl einen aufwühlt, ist, sieht man keine Lösung.

Mit einem gewissen Abstand kann man einen neuen Blickwinkel erhalten und eine Lösung finden oder akzeptieren, dass es keine Lösung gibt. Manche Dinge muss man hinnehmen. Bis dahin helfen Skills.

So, nun wisst Ihr, was Skills sind. Welche Skills habt oder kennt Ihr?

Zurück zum Verhalten eines Borderliners:

Der größte Unterschied zum Gesunden ist der Umgang mit Gefühlen, die Reaktion auf Gefühle!

Wir wissen ja jetzt, dass das Wahrnehmen von Gefühlen stärker für sie ist.

Das heißt: Extremes Erleben zieht extreme Reaktionen hinter sich her!

Natürliche Reaktionen reichen nicht aus, um dem Gefühl Ausdruck zu verleihen und die Spannung abzubauen.

Ebenso wenig genügen die Skills der Gesunden.

Denn auf Grund der extremeren Gefühlslage und der extremeren Reaktion, müssen auch Skills extremer sein, sollen sie die Reaktion ersetzen.

Skills müssen die Sinne nicht nur ansprechen, sondern reizen, um effektiv zu sein. Darauf gehen wir noch genauer ein.

Erst mal schauen wir auf die alternativen Gefühlsreaktionen. Mit „alternativen Gefühlsreaktionen“ meinen wir die im Vergleich zu Gesunden anderen Reaktionen. Aus der Überforderung heraus findet ein Borderliner eigene Wege, um auf Gefühle zu reagieren.

Ein Borderliner muss Alternativ-Reaktionen finden, um zu funktionieren.

Denn der Wille am Leben teilzunehmen, ist in vielen Fällen vorhanden und sehr stark.

Natürlich kennt jeder Borderliner suizidale Phasen, in denen es am besten erscheint sich da Leben zu nehmen. Aber selbst in dieser Verfassung versucht man die Fassade aufrecht zu erhalten und sich nichts anmerken zu lassen.

Man möchte niemanden zur Last fallen und man versucht sich ganz alleine selbst zu helfen.

Das läuft häufig darauf hinaus, dass es zu selbst- oder fremdverletzenden Verhalten kommt-aus dem Grund heraus, weil es funktioniert und schnell auch höchste Anspannung auf ein erträgliches Maß reduziert...

Das Ritzen mit scharfen Gegenständen in die Haut, ist wohl das Bekannteste.

Es gibt aber viel mehr Methoden sich selbst zu verletzen. Manche schlagen oder verbrennen sich selbst. Es geht dabei darum sich bewusst körperlichen Schaden zuzufügen, sich z.B. für Gefühle zu bestrafen, die im Nachhinein von sich selbst als unangemessen bewertet werden oder den seelischen Schmerz durch einen physischen Schmerz zu ersetzen. Denn physischen Schmerz kann man besser kontrollieren, als seelischen Schmerz.

Jemand stolpert und fällt unglücklich hin. Der Krankenwagen bringt ihn ins Krankenhaus und dort stellt ein Arzt einen Beinbruch fest. Sofort wird ein Behandlungsplan ausgearbeitet und in die Tat umgesetzt. Der Patient bekommt Schmerzmittel und kann sich voll auf die Ärzte verlassen. Die wissen, was zu tun ist, er muss nichts weiter machen. Ein solcher wird nicht aufgefordert doch möglichst wenig schmerzstillende Mittel zu nehmen, sich ohne Krücken oder Rollstuhl fortzubewegen oder alleine sein Bett zu machen oder sich selbst sein Essen zu organisieren.

Die Seele kann man aber nicht operieren!

Auch gibt es keinen Arzt, der einen Behandlungsplan vorlegt und einen heilt. Das muss der seelisch kranke Patient selber tun - mit Hilfe des Arztes!

Hilfe bekommt man, aber nur zur Selbsthilfe!

Hier zeigt sich, dass man, könnte man entscheiden, lieber die körperliche Erkrankung hätte, weil man da große Heilungschancen hat. Diese sind bei seelischen Erkrankungen viel geringer und

zeitlich aufwendiger und mit mehr Eigenleistung verbunden.

Daher wird körperlicher Schmerz von Betroffenen bevorzugt. Das, was man sich antut, kann ein Arzt schneller behandeln und heilen, als Borderline. Auch kann man den sichtbar gemachten akuten Schmerz leichter verkraften, als die seelischen Schmerzen, auch, weil man die nicht gut lokalisieren kann. Man spürt sie im ganzen Körper und weiß nicht, wo sie sitzen. Kein Arzt kann sie einfach wegmachen und man selber ist so hilflos und ersetzt sie durch realeren sichtbaren Schmerz. Das hilft für den Moment, den man ist ja tatsächlich verletzt!

Darüber hinaus treten Suchterkrankungen nach legalen oder illegalen Substanzen auf.

Aus der Not der Anspannung heraus werden Drogen konsumiert. Je nachdem welcher Wirkstoff eingenommen wird, helfen die Drogen zu entspannen, die Realität beiseite zu schieben...einfach eine Ablenkung zu schaffen und vermeintlich wieder die Kontrolle über sich selbst zu haben. Gefühle kann man nicht vorherbestimmen, der Umgang mit diesen liegt aber im Wirkungsradius des Betroffenen.

Die Sucht entwickelt sich über einen längeren Zeitraum hinweg, bei ständigem Konsum. Der Konsum der Stoffe ist auch indirekt als selbstschädigendes Verhalten zu bewerten.

Auch Essstörungen sind keine Seltenheit.

Manche versuchen nichts mehr zu essen, andere essen große Mengen und übergeben sich dann. Hier sind auch der Wunsch nach Kontrolle und der Aspekt des sich nichts "gönnen" können vorhanden. Kontrolle ist ein großer Wunsch von Betroffenen. Weil es als sehr schwer ist seine Gefühle, seine Stimmung zu kontrollieren erscheint, hilft als Ersatz die Kontrolle über die Essgewohnheiten. Auch diese Kontrolle ist schwierig, aber leichter, als die Kontrolle über die seelischen Vorgänge. Entweder man kann sich zügeln nicht zu essen oder man gibt dem Verlangen nach essen nach, bereut es und übergibt sich, um die verlorene Kontrolle zurückzubekommen. In schlimmen Phasen, in denen man sich „Normal-Essen“ nicht erlauben kann, schadet man sich bewusst mit Verzicht oder Übergeben nach dem Essen. Beides erleichtert körperlich, wie seelisch, da man das Gefühl hat, das Richtige zu tun. Einem Gesunden ist das nicht leicht zu erklären, da essen ja ein Grundbedürfnis ist und häufig nichts mit Belohnung zu tun hat. Essen ist nichts, was man sich erlauben muss, weil jeder Mensch essen muss, um zu überleben. Essen ist für Gesunde normal, alltäglich, stellt aber für einige Borderliner eine Herausforderung dar.

Ein anderer Aspekt, neben dem selbstschädigenden Verhalten, ist das fremdschädigende Verhalten. Letzteres dient aber nur dem selbstschädigenden Verhalten. Das erklären wir Euch jetzt.

Manche Borderliner zerstören Gegenstände oder zetteln Schlägereien an und fügen sich indirekt auch damit wieder selbst Schaden zu. Ein geliebter Mensch wird phasenweise attackiert, weil man seine Zuneigung nicht erträgt. Ein Borderliner meint diese Zuneigung nicht zu verdienen und aus der Wut heraus, dass dieser eine Mensch da ist, obwohl man es nicht verdient hat, wird er verbal oder körperlich angegangen.

Die Angst vor dem Verlassenwerden wird in den Hintergrund gestellt und die Angst vor Nähe rückt an ihre Stelle.

Denn den Umgang mit Nähe und Distanz hat ein Borderliner nur selten gelernt. Auch das Verlangen nach Nähe und Distanz wird von Gesunden gar nicht so bewusst wahrgenommen, als von Kranken. Hat ein Gesunder keine Lust auf Gesellschaft, bleibt er alleine. Braucht er Gesellschaft, sucht er diese im Freundeskreis, der Familie oder bei Bekannten. Mal so, mal so. Das

ist beim Borderliner auch so, aber viel extremer! Nähe und Distanz werden nicht auf bestimmte Zeiträume ausgelebt, sondern sind eng mit der Beziehung zu einzelnen Personen verwoben. Existiert eine enge Freundschaft, kann ein Borderliner nicht so einfach sagen, dass er mal Zeit für sich braucht, sondern er versucht die andere Person dazu zu bringen sich von ihm zu distanzieren. Die Beziehung an sich wird als eng gesehen und es erscheint einem so, als gäbe es keinen Platz für Freiheiten. Deshalb versucht man aus der gefühlten „Gefangenschaft“ auszubrechen, indem man den anderen verletzt.

Da man sich keinen Freiraum schaffen konnte, steht die gesamte Beziehung auf der Kippe. Dann merkt man, was man dabei ist zu zerstören und hat Angst vor dem ungewollten endgültigen Freiraum. Schnell versucht man die Verletzungen wieder gut zu machen, klammert sich an die Person, sucht die absolute Nähe, ist eifersüchtig und einnehmend aus Angst vor Distanz. Damit überfordert man sein Gegenüber aber und man wird unter Umständen zurückgewiesen. Emotionale Erpressung, z.B. durch Ankündigung sich was anzutun, ist dann oft das Mittel der Wahl, um die Person, die einem wichtig ist bei sich zu haben. Bis es dadurch wieder zu eng wird. Wie Ihr seht, befindet sich der Betroffene in einem Teufelskreis, aus dem es ein schweres Entrinnen gibt.

Diese Verhaltensweisen kann ein Gesunder nicht nachvollziehen, muss er aber auch nicht! Diese Verhaltensweisen wecken nicht gerade Sympathie, verstören oder verängstigen Gesunde, doch sind sie nicht verwerflich!

Wir möchten Euch ein gewisses Maß an Toleranz oder Akzeptanz für unser Verhalten nahe legen. Es ist unser Weg, um, wie gesagt zu funktionieren oder zu existieren. Dass wir nicht nur uns verletzen, sondern auch Angehörige passiert mitunter- umgekehrt aber auch! Auch gesunde Angehörige können durch ihr Verhalten Borderline-Verhaltensweisen hervorrufen. Die Probleme auf beiden Seiten im gemeinsamen Umgang geschehen häufig nicht bewusst oder willentlich.

Vom Betroffenen muss schädigendes Verhalten als erstes erkannt werden! Dann muss, als Zweites, der Wille da sein es zu verändern. Das dauert bei jedem unterschiedlich lange - was in Ordnung ist. Gezwungenermaßen auf selbstschädigende Verhaltensweisen zu verzichten kann kurze Zeit funktionieren, langfristig jedoch wird man wieder zu den alten Methoden zurückkommen.

In stationären wie ambulanten Therapien wird eigentlich immer vorausgesetzt, jegliches selbstschädigendes Verhalten zu unterlassen. In einer Klinik wird man einmal verwarnt, tritt ein solches Verhalten auf, das nächste Mal wird man entlassen. Weiß man das, wird man sicherlich nicht ehrlich sein und versuchen sein Fehlverhalten zu vertuschen oder damit weitermachen, wenn man entlassen wird. Ist die Therapie hilfreich, fällt letzteres vielleicht zum Glück weg, aber wir haben noch niemals erlebt, dass das Verlangen nach selbstschädigendem Verhalten auf Anordnung hin ein für allemal unterbunden werden konnte. Das ist ebenso wenig realistisch, wie das Unterbinden einer Gefühlsreaktion wie z.B. das Lachen auf Grund von Freude.

Oft kann ein Borderliner sich nicht vorstellen, dass es auch andere Wege gibt- Skills- um den Druck loszuwerden.

Doch es gibt sie!

Leider muss man lange nach geeigneten Skills suchen, ehe man was Passendes findet. Nicht jedem hilft alles! Das ist bei Gesunden ebenso!

Manche nehmen ein heißes Bad mit wohltuenden Badezusätzen, machen Meditationsübungen oder schauen ihren Lieblingsfilm, andere müssen sich abreagieren, verausgaben sich beim Sport oder schauen brutale Filme oder spielen Gewaltspiele auf einer Konsole.

Hat man Skills gefunden, muss man ihren Einsatz üben und zwar dann, wenn man nicht angespannt ist.

Denn unter einer hohen Spannung müssen sie einwandfrei hilfreich sein und daher muss man vorbereitet sein!

Viel Übung führt zum Erfolg!

Je nach Stärke der Anspannung muss man unterschiedliche Skills anwenden oder auch mehrere hinter einander.

Sich mit Skills zu regulieren ist aus mehreren Gründen schwierig und anstrengend. Als erstes dauert es im Gegensatz zum selbstverletzenden oder fremdschädigenden Verhalten sehr lange, bis man eine Erleichterung verspürt.

Als nächstes muss man permanent Zugriff auf die Skills haben und sie im Alltag jederzeit einsetzen können!

Als Grundlage für den erfolgreichen Einsatz von Skills, muss ein Borderliner lernen seine Anspannung einzuschätzen. Das ist wichtig, da er in Anspannungssituationen frühzeitig handeln muss, um schädigenden Verhalten zu vermeiden. In Hochspannungssituationen kann man sich weniger kontrollieren als in niedrigeren Spannungssphären. Man benötigt andere Skills.

Zu den Hochspannungs-Skills zählen z.B. das Duschen gehen mit Kleidung unter eiskaltem Wasser, das Essen von Chilischoten und das Riechen an Ammoniak. Zu den Niedrigspannungs-Skills gehören beispielweise das Kneten von Knete, das Riechen von angenehmen Düften oder das Hören von Lieblingsmusik. Jeder muss ganz individuell herausfinden, was ihm hilft und gut tut. Hilfreiche Skills sprechen die Sinne an, bringen den Körper ins Hier und Jetzt und ermöglichen der Seele „nachzukommen“. Gefühle können so mit Distanz und entspannter wahrgenommen werden

und eine Reaktion darauf wird für den Borderliner selbst positiver ausfallen. Das Gehirn hat durch die Zeit, die das Verwenden der Skills und deren Wirkungseinsatz erzeugt wird, die Chance eine angemessene Reaktion zu finden und das Verhalten darauf selbst zu bestimmen. Das Gefühl der Kontrolle wird sich im Erfolgsfall einstellen. Auf jeden Fall ist man mit klarem Kopf fähiger zu denken, als im angespannten Zustand. Skills sind am effektivsten, wenn sie in einer Kette angewendet werden. Erst verwendet man Hochspannungsskills, dann Niederspannungsskills, um jede „Etappe“ der Anspannung abzudecken. Das ist zumindest der beste Fall. Diesen muss man üben, üben, üben..

So, nun zur Diagnose von Borderline Wie kann man herausfinden, ob jemand Borderline hat?

Die Verhaltensweisen, Stimmungen und Regulierungsmethoden von Borderline gleichen einzeln anderen seelischen Erkrankungen!

Das erschwert die Diagnostik.

Daher müssen sich Ärzte und Therapeuten ganz genau mit ihrem Klienten beschäftigen, um die richtige Diagnose zu stellen. Dabei helfen Fragebögen und andere Tests.

Wichtig ist, dass mit der Diagnose "gearbeitet" wird, eine spezielle Therapie angeboten wird, ob es sich um Borderline oder eine andere psychische Erkrankung handelt, ist dabei ja egal.

Hauptsache Hilfe wird angeboten!

Eine Therapie kann stationär oder ambulant durchgeführt werden, je nach Schweregrad der Krankheit.

Das Für und Wider muss man gemeinsam mit einem Fachmann besprechen.

Wer kann an Borderline erkranken?

Prinzipiell kann das jeder Mensch!

Häufige Ursachen sind aber Missbrauch oder andere Traumata. Ein Trauma ist ein einschneidendes Erlebnis, bei dem man einen tiefen, schweren körperlichen oder seelischen Schmerz erleidet.

Wenn man verletzt wird braucht man Hilfe, das leuchtet jedem ein. Doch während man bei einem körperlichen Trauma natürlich ärztliche Hilfe in Anspruch nimmt, holen sich nur wenige Menschen seelische Unterstützung. Aus Scham oder unangemessenen Schuldgefühlen heraus, versuchen viele mit dem Geschehenen selbst klarzukommen.

Das funktioniert auf Dauer aber nicht!

Zurück zum Beispiel vom Anfang, würde man mit einem Beinbruch nicht zum Arzt gehen, wären die Heilungschancen wohl gering. Auf die volle Funktion des Beines müsste man wahrscheinlich verzichten, wenn man die Schmerzen während des Heilungsprozesses überhaupt überstehen würde. Ohne Medikamente ist dies natürlich undenkbar! Man würde ohne Arzt auf die verschiedensten frei verkäuflichen Medikamente zurückgreifen, wohl in erhöhter Dosis, um die Schmerzen zu ertragen.

Aber wieso sollte man auf fachmännische Hilfe verzichten?!

In unserem Beispiel würde das niemand verstehen und im Fall einer psychischen Erkrankung? Das ist schon schwieriger zu bewerten/beantworten, aus dem Grund heraus, weil eine Verletzung der Seele mit keinem medizinischen Instrument dargestellt werden kann und es auch in unserer modernen und fortschrittlichen Gesellschaft immer noch was mit Schwäche zu tun hat, gibt man zu sich in psychologische Hilfe zu begeben. Dabei hat das tatsächlich etwas mit Stärke zu tun, fordert man Hilfe ein. Psychisch krank setzen leider viele Menschen gleich mit „Verrücktsein“ und werten diese Erkrankten dadurch ab.

Mit diesem Stempel oder Stigma müssen wir tagtäglich leben!

©Laura Schmeiß