



Alice Sendera · Martina Sendera

Borderline – Die andere Art zu fühlen

Beziehungen verstehen und leben

2. Auflage

EXTRAS ONLINE

 Springer

Borderline – Die andere Art zu fühlen

Alice Sendera
Martina Sendera

Borderline – Die andere Art zu fühlen

Beziehungen verstehen und leben

2. Auflage

 Springer

Alice Sendera
Martina Sendera
Trausdorf/Wulka, Österreich

Ergänzende Videos finden Sie auf <http://link.springer.com/book/10.1007/978-3-662-48003-8> beim jeweiligen Kapitel.

ISBN 978-3-662-48002-1 ISBN 978-3-662-48003-8 (eBook)
DOI 10.1007/978-3-662-48003-8

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2016

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin
Fotonachweis Umschlag: © Dmitry, fotolia.com

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer-Verlag GmbH Berlin Heidelberg ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer
Science+Business Media
(www.springer.com)

Borderline – Die andere Art zu fühlen

Beziehung verstehen und leben

» Dich

Dich
dich sein lassen
ganz dich

Sehen
daß du nur du bist
wenn du alles bist
was du bist
das Zarte
und das Wilde
das was sich anschmiegen
und das was sich losreißen will

Wer nur die Hälfte liebt
der liebt dich nicht halb
sondern gar nicht
der will dich zurechtschneiden
amputieren
verstümmeln

Dich dich sein lassen
ob das schwer oder leicht ist?
Es kommt nicht darauf an mit
wieviel
Vorbedacht und Verstand
sondern mit wieviel Liebe und mit
wieviel
offener Sehnsucht nach allem –
nach allem
was *du* ist

Nach der Wärme
und nach der Kälte
nach der Güte
und nach dem Starrsinn
nach deinem Willen
und Unwillen
nach jeder deiner Gebärden
nach deiner Ungebärdigkeit
Unstetigkeit
Stetigkeit

Dann
ist dieses
dich dich sein lassen
vielleicht
gar nicht so schwer

(Erich Fried)¹

1 Fried E. (1996) Es ist was es ist. Wagenbach, Berlin

Geleitwort

Das vorliegende Buch gibt einerseits sehr viel praxisrelevante Information über Ursachen, Erscheinungsbild, Diagnostik und Therapie bei Borderline-Störung und gibt andererseits wichtige Einblicke in die subjektiven Erfahrungen von Betroffenen, Partnern und anderen Angehörigen. Im Vordergrund der Beschreibungen stehen die Schilderung von allgemeinen Beziehungserfahrungen und spezifischen Beziehungsschwierigkeiten bei Menschen mit Borderline-Störung. Dieses Buch soll helfen, Vorurteile zu reduzieren, gesunde Anteile und Stärken besser wahrzunehmen und eine optimistischere Sichtweise im Umgang mit Schwierigkeiten von Menschen mit dieser Erkrankung zu ermöglichen.

Selbstverletzungen und andere selbstschädigende Verhaltensweisen, Wutausbrüche, Stimmungsschwankungen, Angst vor dem Verlust und vor dem Verlassenwerden und ein Wechsel zwischen Wunsch nach Nähe und schroffer Ablehnung verunsichern Partner, Angehörige und die Umgebung.

Der reiche Erfahrungsschatz der Autorinnen in diesem Buch gibt Hilfestellung und Anleitung wie Betroffene und Angehörige einen guten Umgang finden und auch in bedrohlichen Situationen zurechtkommen können. Dazu verbinden sich subjektive Schilderungen von Betroffenen, Angehörigen und TherapeutInnen zu einem eindrucksvollen Gesamtbild, welches zu einem besseren Verständnis von Menschen mit dieser Erkrankung beitragen wird.

Ich wünsche diesem Buch und den Autorinnen, dass damit Betroffenen und Angehörigen neue Hoffnung und Inspiration für eine bessere Bewältigung von Alltagsproblemen, Krisensituationen und Beziehungsproblemen gegeben wird.

Univ. Prof. Dr. Gerhard Lenz

Wien, August 2009

Vorwort zur 2. Auflage

An dieser Stelle möchten wir uns bei allen Patienten und Angehörigen, aber auch Therapeuten und Ärzten sowie den vielen interessierten Menschen bedanken, die uns kontaktiert, Rückmeldungen gegeben und das Gespräch mit uns gesucht haben.

Wir alle gemeinsam können es schaffen, Menschen mit einer Borderline-Diagnose zu entstigmatisieren und ihnen die Möglichkeit zu geben, das Leben zu leben, das ihnen zusteht und das sie verdient haben. Denn, wie Marsha Linehan 1996 in ihren Grundannahmen über Borderline-Patienten so treffend sagt:

- Borderline-Patientinnen wollen sich ändern.
- Borderline-Patientinnen haben im Allgemeinen ihre Probleme nicht selbst herbeigeführt, müssen sie aber selbst lösen.
- Borderline-Patientinnen müssen sich stärker anstrengen, härter arbeiten und höher motiviert sein als andere. Das ist ungerecht!
- Das Leben suizidaler Borderline-Patientinnen ist so, wie es ist, nicht auszuhalten und unerträglich.
- Borderline-Patientinnen müssen im Allgemeinen in allen Lebensbereichen neues Verhalten lernen.

Wie in allen unseren Büchern bedanken wir uns bei unseren Kindern, die unsere Freude und unser Stolz sind. Diesmal möchte ich mich auch bei einer ganz kleinen, aber sehr bedeutenden Persönlichkeit bedanken, die mein Leben bereichert und immer für mich da ist.



» **Mein Mio**

Mein kleiner Pudel besteht aus viel Fell,
zwei großen Ohren, dunkel und hell.
Augen wie Sterne,
sie leuchten so warm,
doch wenn sie blitzen,
haben sie Charme.
Seine Beine sind hoch,
er ist nicht sehr schwer,
doch sein Herz ist riesig
und niemals mehr
möchte ich ohne ihn sein,
allein.
Doch fragt Ihr mich, woraus er wirklich besteht –
es ist – Liebe, Treue und Loyalität.¹

1 Sendera M. (2013) Gedichte vom Leben und Sterben und dem Dazwischen. Re Di Roma, Remscheid

Alice Sendera, Eva Martina Sendera
Perchtoldsdorf, im Januar 2015

Vorwort zur 1. Auflage

Trotz vieler Aufklärungskampagnen und neuer Literatur über das Thema Borderline hat es den Anschein, dass die zahlreichen Mythen und Horrorbilder, die es dazu gibt, noch immer in Medien propagiert werden und im Glauben der Menschen verhaftet sind. Bei der Recherche im Internet zum Thema Borderline und Beziehung mussten wir mit Entsetzen feststellen, wie viele Artikel, Ratgeber und Chatrooms die Menschen, die mit dieser Diagnose leben müssen, diskriminieren und völlig realitätsfremd darstellen. Verwandte, Partner und Freunde werden verunsichert und bleiben mit ihren Fragen und Ängsten auf der Strecke.

Ratschläge wie „Finger weg, bloß nicht auf solche Menschen einlassen“ oder gar „verlassen Sie einen Borderliner nie ohne Polizeischutz“, haben uns motiviert, unsere Erfahrungen einerseits und den wissenschaftlichen Hintergrund andererseits in einem Buch zusammenzufassen.

Während es in unserem ersten Buch *Skills-Training bei Borderline- und Posttraumatischer Belastungsstörung* hauptsächlich um Information über Therapiemöglichkeiten, Dialektisch-Behaviorale Therapie und Skills-Training geht, soll das vorliegende Buch schulenunabhängig, die Beziehungsaspekte und Probleme von Menschen mit Borderline-Störung und posttraumatischer Belastungsstörung beleuchten und verständlich machen.

Auch konkrete Ratschläge für Angehörige sind wichtig, sollen aber aus einem grundlegenden Verständnis resultieren: für Menschen, die einen besonders schwierigen Lebenskampf führen, hochsensibel und verletzlich sind, Achterbahnen der Gefühle ertragen und Ambivalenzen leben müssen und trotzdem wie wir alle die Sehnsucht nach einer harmonischen Beziehung in sich tragen.

» Die Idee von Dir

Es kommt die Zeit, der Tag und die Minute,
 wo der Schmerz zu groß, das Loch
 zu tief und die Nacht zu schwarz ist.
 Es kommt die Zeit,
 wo die Kraft zu Ende und die Hoff-
 nung vergangen ist.
 Es kommt die Zeit,
 wo der Nebel zu dicht und der Weg
 zu Ende ist.
 Kein Licht am Ende,
 keine Hand, die Dich hält,
 keine Wärme, die Dich birgt,
 vergangen und verloren,
 die Idee von Dir,

die Idee von Liebe,
 die Idee von Geborgenheit.
 Was im Dunklen bleibt,
 ist die Erinnerung an Dich
 und die Idee.

(M. Sendera)¹

1 Sendera M. (2013) Gedichte vom Leben und Sterben und dem Dazwischen. Re Di Roma, Remscheid

Das Ziel jeder Therapie mit Borderline-Patienten ist unter anderem diese Beziehungsfähigkeit und die Möglichkeit trotz der ein Leben lang bestehenden erhöhten emotionalen Verletzlichkeit ein erfülltes Leben zu führen.

Dem Therapeuten sind jedoch Grenzen gesetzt, die nur Partner, die dem Patienten nahe stehen, überschreiten können. Die Sicherheit einer haltbaren therapeutischen Beziehung soll eines Tages die Chance eröffnen, Geborgenheit und Liebe in einer Partnerschaft geben und zulassen zu können.

Wir bedanken uns an diese Stelle bei allen Mitgliedern der Österreichischen Gesellschaft für Dialektisch Behaviorale Therapie und Skills-Training (ÖDBT), die uns geholfen haben, den Verein aufzubauen, ein Borderline-Netzwerk zu errichten und die Dialektisch Behaviorale Therapie so zu verbreiten, dass möglichst viele Patienten Zugang dazu finden können.

Herzlichen Dank an unsere Freundin Sylvia Pinteritsch für ihre Zeit und Geduld beim Korrekturlesen.

Besonderer Dank gilt auch Herrn Univ. Prof. Dr. Gerhard Lenz für die Zusammenarbeit und ständige Bereitschaft, neue Wege mit uns zu gehen.

Ein ganz persönlicher Dank geht an Herrn Dr. Robert Schigutt, der mit viel Geduld, Humor und Zaubersprüchen seit vielen Jahren ein verlässlicher Wegbegleiter ist.

Unseren Kindern danken wir für ihre Liebe, ihr Vertrauen und dafür, dass sie so sind, wie sie sind.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsneutrale Formulierung verzichtet und alternierend die männliche und weibliche Form verwendet. Das andere Geschlecht ist dabei immer mitgemeint.

Alice Sendera, Eva Martina Sendera

Perchtoldsdorf, 2009

Inhaltsverzeichnis

1	Borderline im Wandel der Gesellschaft	1
	<i>A. Sendera, M. Sendera</i>	
	Literatur	5
2	Borderline-Störung	7
	<i>A. Sendera, M. Sendera</i>	
2.1	Begriff	9
2.2	Kriterien der Borderline-Störung (BLS)	9
2.3	Komorbidität	12
2.3.1	Langzeitverlauf	12
2.3.2	Komorbidität mit anderen Persönlichkeitsstörungen	12
2.4	Diagnose und Differenzialdiagnose	13
2.4.1	Diagnosestellung	14
2.4.2	Diagnosestellung bei Kindern und Jugendlichen	15
2.5	Symptomatik und Problembereiche	16
2.5.1	Emotionsregulation und kognitive Beeinträchtigung	16
2.5.2	Emotionsregulation (Affektregulation)	16
2.5.3	Dissoziative Symptome	17
2.5.4	Angst	17
2.5.5	Hochstress und kognitive Beeinträchtigung	18
2.5.6	Spannungszustände	18
2.5.7	Schmerzwahrnehmung	19
2.5.8	Zwischenmenschliche Beziehungen	20
2.5.9	Die andere Seite von Borderline	22
2.6	Neurobiologie	24
2.6.1	Mandelkern (Nucleus amygdalae)	24
2.6.2	Hippocampus	25
2.6.3	Präfrontaler Kortex	26
2.6.4	Hirnforschung	26
2.6.5	Genetik	27
2.7	Psychoedukation	28
2.8	Psychopharmakotherapie	28
2.8.1	Antidepressiva	29
2.8.2	Neuroleptika	31
	Literatur	31
3	Konzepte und Therapiemodelle	33
	<i>A. Sendera, M. Sendera</i>	
3.1	Konzepte nach Stern und Winnicott	34
3.2	Analytisches Konzept	35
3.2.1	Typische Abwehrmechanismen	36
3.2.2	Unterscheidung von Psychose-Borderline-Störung und Neurose	38
3.2.3	Übertragungsfokussierte Therapie (TFP)	38

3.2.4	Krisenmanagement in der TFP	39
3.3	Biosoziale Theorie und neuro-behaviorales Entstehungsmodell	40
3.4	DBT	41
3.4.1	Grundannahmen der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT)	43
3.4.2	Beziehungsgestaltung in der DBT	43
3.4.3	Therapeutische Grenzen	44
	Literatur	45
4	Emotionen	47
	<i>A. Sendera, M. Sendera</i>	
4.1	Bedeutung der Gefühle	48
4.2	Mimik und emotionales Verhalten bei BLS	49
4.3	Primär- und Sekundärgefühle	51
4.4	Emotionsregulation	52
4.5	Störungen der Emotionsregulation	54
4.6	Emotionen und Gesundheit	55
4.7	Borderline-Gefühlswelt	56
4.8	Borderline-Grundgefühle	58
4.9	Übungen	62
	Literatur	64
5	Beziehung und Bindung	67
	<i>A. Sendera, M. Sendera</i>	
5.1	Beziehungsgestaltung und Beziehungsentwicklung	69
5.2	Therapeutische Beziehung	73
5.3	Bedürfnisse	77
5.4	Beziehungsverhalten	80
5.4.1	Temperament	83
5.4.2	Feinfühligkeit und Empathie	84
5.4.3	Bindungsmuster	86
5.5	Bindung in Partnerschaften	88
5.5.1	Bindung und Homosexualität	89
5.6	Sexualität und Borderline-Störung	90
5.7	Beziehung zu Tieren	91
5.8	Selbstbild und Beziehungen	92
5.8.1	Vier Säulen des Selbstwertes	93
5.8.2	Anregungen zur Stärkung des Selbstwertes	95
5.8.3	Angehörige und Freunde	99
5.8.4	Partner	99
5.8.5	Was ist für Borderline-Partner wichtig?	102
5.8.6	Strategien zur Deeskalation	104
5.8.7	Umgang mit emotionaler Erpressung	106
5.8.8	Gibt es den idealen Borderline-Partner?	107
5.8.9	Partnerwahl und Co-Abhängigkeit	107
5.8.10	Scheitern der Beziehung. Wenn die Beziehung trotz allem – oder deswegen – schiefeht	109

5.8.11	Nach der Beziehung	110
5.8.12	Bedeutung der Diagnose Borderline.....	115
5.8.13	Freunde	115
5.8.14	Borderline-Kinder und -Jugendliche.....	116
5.8.15	Geschwister.....	118
5.8.16	Borderline-Mütter und -Väter	120
5.9	Kommunikationsstile: Strategien und Übungen	123
5.9.1	Wahrnehmung	123
5.9.2	Übungen zur Realitätsüberprüfung.....	124
5.9.3	DEAR und SET nach Linehan (1993).....	125
5.9.4	Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg.....	127
	Literatur	129
6	Schematheorie	131
	<i>A. Sendera, M. Sendera</i>	
6.1	Einführung	132
6.1.1	Schema.....	132
6.1.2	Affektive Schemata.....	133
6.1.3	Affektives und kognitives Bezugssystem.....	133
6.1.4	Entwicklung dysfunktionaler Schemata.....	134
6.2	Lebensfallen	138
6.2.1	Maladaptive Bewältigungsstile.....	140
6.2.2	Schemamodus	141
6.3	Schemamodell der Borderline-Störung	142
	Literatur	144
7	Achtsamkeit	145
	<i>A. Sendera, M. Sendera</i>	
7.1	Achtsamkeit in der Therapie	146
7.2	Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Kabat-Zinn	146
7.3	MBSR-Methode	146
7.4	Achtsamkeit und therapeutische Haltung	147
7.5	Achtsamkeit und Zen	150
7.5.1	Geschichte des Zen.....	150
7.5.2	Ethik des Zen	150
7.5.3	Lehre	151
7.5.4	Praxis des Zen.....	151
7.5.5	Achtsamkeit für Gefühle.....	153
7.5.6	Achtsamkeit in zwischenmenschlichen Beziehungen.....	154
	Literatur	155
	Serviceteil	157
	Weiterführende Literatur	158
	Stichwortverzeichnis	162

Borderline im Wandel der Gesellschaft

A. Sendera, M. Sendera

Bereits Seneca postulierte „kein Genie ohne Beimischung von Wahnsinn“ und auch Platon spricht von „göttlicher Verrücktheit“ als Grundlage für Kreativität. Wenn wir den Bogen in unsere moderne Gesellschaft spannen, finden wir das Zitat von Borwin Bandelow, Facharzt für Psychiatrie, in einem Interview in der Zeitschrift *Der Spiegel* mit dem Titel „Der Wahn der Kreativen – Applaus ist Koks für die Seele“, indem er über berühmte Borderline-Menschen spricht, über große Egos und Selbstzerstörung im Showbusiness, Bühne als Therapie und die Liebe des Publikums zu psychisch kranken Superstars (Lakotta und Wellershoff 2011).

Seine Theorie dafür ist, dass die mangelnde Endorphinausschüttung bei Borderlinern diese süchtig nach dem Kick macht, den sie im Rampenlicht finden (Bandelow 2006). Entgegen der Meinung, dass Stars durchdrehen, weil sie den Ruhm nicht verkraften, vertritt er die umgekehrte Ansicht.

SPIEGEL: Wollen Sie damit sagen, eine kranke Persönlichkeit sei hilfreich, wenn man berühmt werden will?

Bandelow: Ganz recht. Die meisten Menschen glauben, dass Stars durchdrehen, weil sie in Drogenkreise geraten oder den Ruhm schlecht verkraften. Ich behaupte: Es ist genau umgekehrt. Erst ist man verrückt, dann wird man berühmt – nicht trotzdem, sondern gerade deswegen.

SPIEGEL: Woher rührt der unbändige Drang des Künstlers mit Borderline-Syndrom nach Rampenlicht und Beifall?

Bandelow: Jeder Mensch strebt nach einer Erhöhung seines Glückshormonpegels. Dafür ist im menschlichen Gehirn das sogenannte Belohnungssystem zuständig. Es regelt die Ausschüttung von Endorphinen. Dieses neuronale System ist, wenn Sie so wollen, das Bindeglied zwischen Sex, Drogen und Rock'n Roll – alles drei Aktivitäten, die unmittelbar glücklich machen. Ich behaupte, dass Borderliner entweder zu wenig Endorphine haben oder zu wenige Rezeptoren für diese Endorphine. Deswegen verlangen sie mehr als andere nach Glückshormonausschüttungen.

SPIEGEL: Der Gefühlssturm während des Applauses ist vergleichbar mit dem Glücksgefühl, das Drogen auslösen?

Bandelow: Genau. Wenn Sie mich fragen: „Wie werde ich glücklich?“, würde ich antworten: Spritzen Sie sich Heroin in die Vene! Das geht direkt an die Glückshormonrezeptoren. Beifall wirkt ähnlich – wie Koks für die Seele (Lakotta und Wellershoff 2011).

Es werden Künstler und Künstlerinnen zitiert wie Klaus Kinski, Robbie Williams, Madonna, Britney Spears, Michael Jackson, Janis Joplin, Angelina Jolie, Winona Ryder, Kurt Cobain, Marilyn Monroe, James Dean, Naomi Campbell, Kate Moss, Drew Barrymore und viele mehr.

■ Ist Borderline eine Modediagnose oder ein Symptom unserer Gesellschaft?

Andreas Heinz, Chef der Berliner Charité, meint, dass sich jeder Kranke Symptome sucht, die kulturell anerkannt sind. In der Persönlichkeitsstörung könne man den Wandel der Gesellschaft erkennen. Impulsivität war früher negativ stigmatisiert. Dagegen fordere die heutige Kultur, impulsiv zu sein und zu tun, was Spaß macht.

Immer mehr Menschen finden den Mut, mit ihrer Diagnose, ihren Erfahrungen und dem Leid ihres Lebens an die Öffentlichkeit zu gehen – sei es, um ihre Probleme künstlerisch aufzuarbeiten, um Verständnis in der Außenwelt zu suchen, um Missstände aufzuzeigen oder Leidensgenossen Mut zu machen, zu helfen und aufzuzeigen, dass es Hilfe geben kann.

Im Film *Durchgeknallt* zeigen Winona Ryder und Angelina Jolie sowie Vanessa Redgrave und Whoopi Goldberg mit hohen Sympathiewerten und großer Überzeugungskraft die Störung als jugendtauglich und „in“. Sowohl im zugehörigen Buch als auch im Film wird deutlich, wie wichtig Freundschaften für Borderline-Betroffene sind.

Mangels Verständnis und Einfühlvermögen Außenstehender ist es meist so, dass Freundschaften untereinander geschlossen werden, eine Peergroup entsteht, ein Zusammengehörigkeitsgefühl, das einerseits stützt und Sicherheit vermittelt, andererseits häufig typisches Borderline-Verhalten verstärkt und gerade im Bereich der Selbstverletzung durch Nachahmung und Austausch über Methoden negative Einflüsse ausübt. Auch die Wahrscheinlichkeit, sich in der parallelen Welt mit Gleichgesinnten besser zurechtzufinden und den Wunsch nach Normalität und Heilung zurückzudrängen, ist groß.

Dies zeigt, dass die Bedeutung von Freundschaften mit Nicht-Betroffenen groß ist, und dass es wichtig ist, dass sie neben den „Bordie“-Freundschaften, deren Wert keinesfalls geschmälert werden soll, bestehen.

Susanna, die Hauptperson des Filmes, erkennt schließlich, dass Neurobiologen, Ärzte, Psychologen, Psychotherapeuten verschiedener Schulen, Sozialarbeiter und Pflegepersonal ein Team sein können, das in einem Land arbeitet und gemeinsam den Patienten zurück ins Leben helfen will.

Neurobiologische Erkenntnisse helfen, die Störung besser zu verstehen und störungsspezifische psychotherapeutische Ansätze zu finden. Es hat sich auch gezeigt, dass Medikamente in der Borderline-Therapie nur einen geringen Stellenwert im Vergleich zur Psychotherapie aufweisen.

Das Interview der *Süddeutschen Zeitung* mit Brigitte Schwaiger – Erfolgsautorin und Borderline-Persönlichkeit – erhielt den Titel „Heillose Traurigkeit“. Die Interviewerin, Brigitte Lahann, beschreibt auch ihre eigenen Gedanken und Gefühle dazu:

- » Das fängt ja gut an. Borderliner sind schwere Kaliber. Ihre Welt ist schwarz-weiß, ihre Stimmungen schlagen in Sekunden um, sie idealisieren und verteufeln, sind impulsiv und fordernd, neigen zum Suizid, verletzen sich die Haut, hören Stimmen, leben zwischen Chaos und Leere. Ich habe mir die Borderline-Persönlichkeit von einem Psychoanalytiker erklären lassen und weiß, dass ich auf alles gefasst sein muss (Lahann 2008).

Brigitte Schweiger spricht offen über ihre Höhen und Tiefen, über Psychiatrie, über Borderline. Sie wollte so stark wie Elfriede Jelinek sein. Diese habe ihr einmal geschrieben: „Brigitte, sauf nicht so viel! Nimm Psychopharmaka und schreib! Du kannst es.“

Dem ersten Erfolg *Wie kommt das Salz ins Meer* folgten viele andere wie zum Beispiel *Der Himmel ist süß*, *Ich suchte das Leben und fand nur Dich*, *Die Galizierin*. Schon Jahre vor dem Erfolg habe sich Schweiger Wunden zugefügt – „damit die Seele nicht so weh tut“, schreibt sie, „damit man das Seelenkleid zumindest vorübergehend einmal nicht spürt“ (Lahann 2008).

In ihrem Buch *Fallen lassen* aus dem Jahr 2006 setzt sich Brigitte Schwaiger mit ihren Aufenthalt in diversen psychiatrischen Abteilungen, mit ihrem Leben und mit der Krankheit auseinander. Ihrer Meinung nach bedeutet beim Psychiater landen, beim Psychiater enden ein unentrinnbares Schicksal, das gesellschaftliche „Out“ und Stigmatisierung. Andererseits berichtet sie fasziniert davon, dass alle Schichten betroffen wären und dort aufeinander träfen.

Peter Detert, Borderline-Betroffener und Autor, möchte mit seinem autobiografischen Buch *Auf der Kippe die Gesellschaft* (Detert 2008) wachrütteln, über seine Störung aufklären und Leidensgefährten dabei helfen, möglichst früh zur richtigen Diagnose und entsprechender Therapie zu kommen.

Detert erzählt aus seiner Kindheit – von einer Mutter, die die Familie ohne Ankündigung plötzlich verlässt, von einem überforderten Vater, von Verwahrlosung, Heimen, Pflegeeltern, von Selbstschädigung, Schneiden, dem ersten Selbstmordversuch mit achtzehn Jahren und von psychiatrischer Behandlung. Es folgen weitere spektakuläre Suizidversuche, mit Rattengift, Bremsflüssigkeit und vielem mehr.

Sein Weg in die Kriminalität beginnt mit einem Einbruch in eine ärztliche Ordination, um sich Medikamente zu beschaffen. Von verschiedenen Psychiatrien gelingt ihm immer wieder die Flucht. Um seinen Plan sich zu erschießen möglich zu machen, entwendet er von einer Polizeistation Waffen und wird dadurch zum gesuchten Verbrecher.

Monatelang ist er auf der Flucht, muss drei Jahre Gefängnis absitzen, findet aber einen verständnisvollen Richter, der den Zugang zu einer Therapie ermöglicht. In der Westfälischen Klinik Warstein wird ihm geholfen und er beschließt, seine Erfahrungen und seinen Leidensweg zu Papier zu bringen.

Borderline und Gesellschaft

Möglicherweise ist Borderline eine Modediagnose, ein Symptom unserer Gesellschaft, in der Kommunikation durch Internet und Computer ersetzt wird, Kleinkinder mit oft nicht alterssprechenden Videos ruhiggestellt werden, Eltern ihrer Karriere Priorität geben, alte Menschen abgeschoben werden, wenn sie dem Motto „forever young and beautiful“ nicht mehr entsprechen und Sprachlosigkeit zwischen den Generationen herrscht.

Erfreulicherweise ist es aber auch so, dass durch Aufklärung und Medieninteresse am Thema Missbrauch vermehrt hingesehen wird, immer öfter Misshandlungen und Missbrauch von Kindern angezeigt werden und eine Therapie frühzeitig einsetzen kann.

Ebenso ist in Forschung und Fachliteratur das Thema Borderline in den letzten Jahren zunehmend behandelt worden, sodass es mehr Information, bessere Diagnostik und daher häufigere entsprechende Diagnosestellungen gibt.

All dies hat es vielen Menschen mit der Diagnose Borderline möglich gemacht, sich damit auseinanderzusetzen, dazu zu stehen, sich ihrem Umfeld verständlich zu machen. Aber auch Angehörige und Freunde haben eine Chance bekommen, das Störungsbild zu verstehen und ihren Partnern, Kindern, Eltern und Freunden zu helfen.

Die Autoren, die den Mut haben, über ihre Erlebnisse authentisch zu berichten, können zusätzlich bewirken, dass die Gesellschaft aufhorcht und mit wachsendem Interesse auch das Verständnis und damit die Integration der Betroffenen in den Alltag, in das Berufsleben und in funktionierende Beziehungen möglich wird.

■ Borderline und Emo

Da wir bereits mehrfach in Weiterbildungskursen gefragt wurden, ob Emos eigentlich so etwas wie Borderliner seien, möchten wir kurz darauf eingehen und unsere persönliche Einschätzung dazu geben.

Emo war ursprünglich eine Musikrichtung, eine Art des Hardcore-Punk, in der vor allem Gefühle wie Trauer und Verzweiflung mit gesellschafts- und sozialkritischen Themen verbunden wurden. In den letzten Jahren ist daraus eine Jugendströmung geworden, in der zur Musik ein bestimmter Dresscode (meist schwarze Kleidung, ein charakteristischer Schmink- und Frisurenstil) gekommen ist.

Der Hang zu Selbstverletzung, Schneiden, Ritzen, Suizidphantasien, depressiven Texten und Äußerungen haben dazu beigetragen, in der Emo-Szene ein Borderline ähnliches Bild zu vermitteln. In den Medien wird dieses Phänomen unterschiedlich interpretiert, teils wird es mit Sorge, teils mit Verachtung und Abwertung kommentiert.

Als Therapeutinnen können wir zwar zur Kenntnis nehmen, dass sicherlich viele Emos nur einer Stilrichtung folgen, ohne wirklich gefährdet zu sein und sich nach der Pubertät vermutlich weitgehend davon distanzieren. Sicher sein kann man allerdings nie – Selbstverletzung kann ein Alarmsignal und Hilfeschrei sein, egal ob ein bestimmter Dresscode befolgt wird oder nicht.

- **Jedes Kind bzw. jeder Jugendliche, der sich selbst verletzt und Suizidgedanken äußert, muss ernst genommen werden. Eltern, Lehrer und letztlich auch die Gesellschaft haben die Pflicht, hinzusehen und dort einzugreifen, wo Gefahr im Verzug ist – lieber einmal zu oft als einmal zu wenig!**

Literatur

- Bandelow B (2006) Celebrities. Vom schwierigen Glück, berühmt zu sein. Rowohlt Verlag, Reinbek
- Detert P (2008) Auf der Kippe: Wenn Ärzte, Justiz und Gesellschaft versagen – mein extremes Leben mit der Borderline-Krankheit. Heyne, München
- Kaysen S (2000) Durchgeknallt. Das Buch zum Film. Columbia Pictures. Weltbild, Augsburg (Genehmigte Lizenzausgabe)
- Lahann B (2008) Heillose Traurigkeit. Portrait Brigitte Schwaiger. In: Süddeutsche Zeitung 1. 11. 2008
- Lakotta B, Wellershoff M (2011) Der Wahn der Kreativen – Applaus ist Koks für die Seele. Der Psychiater Borwin Bandelow über große Egos und Selbsterstörung im Showbusiness, die Bühne als Therapie und die Liebe des Publikums zu psychisch kranken Superstars. Der Spiegel (6):142
- Linehan MM (1996) Dialektisch-Behaviorale Thereapie der Borderline Persönlichkeitsstörung. CIP, München, S 78–80
- Schwaiger B (2006) Fallen lassen. Czernin, Wien
- Sendera M (2013) Gedichte vom Leben und Sterben und dem Dazwischen. Re Di Roma, Remscheid