Jutta Schütz

Borderline besser verstehen

Jutta Schütz

wurde in Lebach (Saarland) geboren.

Mit ihrem ersten Bestseller "Plötzlich Diabetes" (2008) gilt die Autorin bei Kritikern als Querdenkerin. 2010 startete sie mit ihren Gesundheitsbüchern ihr Pilotprojekt in Bruchsal und später bei der VHS in Wolfsburg. Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Sie hat bis heute viele Bücher (über 100 Bücher) geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach vielen Neuautoren bei der Veröffentlichung ihrer Bücher.

Als Journalistin schreibt sie für viele Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit, Psychologie, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite sowie im Kultur-Netzwerk.

Mehr Infos finden Sie auf der Webseite:

www.jutta-schuetz-autorin.de

www.die-gruppe-48.net/Funktionstraeger

Einleitung

Bei der Borderline-Störung (BPS) handelt es sich um eine Persönlichkeitsstörung (psychische Erkrankung).

Die Krankheit wird durch Impulsivität, instabile zwischenmenschliche Beziehungen, schnelle Stimmungswechsel und ein schwankendes Selbstbild (wegen gestörter Selbstwahrnehmung) charakterisiert.

Es handelt sich um ein schwerwiegendes psychiatrisches Krankheitsbild.

Für Menschen mit dieser Erkrankung ist das Leben wie eine unkontrollierbare Achterbahnfahrt.

Angehörige, Arbeitskollegen und Freunde können nur schwer nachempfinden, was Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung durchmachen.

Wegen des selbstgefährdenden Verhaltens gilt die Persönlichkeitsstörung als erstzunehmende und schwerwiegende Erkrankung.

Die Diagnoseschlüssel (nach ICD) für Borderline lauten: F 60.3 Emotional-instabile Persönlichkeitsstörung und F 60.30 Impulsiver-Typus.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Der Begriff Borderline-Syndrom (BPS)

Kurz zusammengefasst

Es gibt verschiedene Psychotherapieformen

- Tiefenpsychologisch fundierte Therapie
- Dialektisch-behaviorale Therapie (DBT)
- Verhaltenstherapie
- Gesprächstherapie
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Katathymes Bilderleben
- EMDR
- Psychopharmakatherapie
- Logotherapie

Gefühle erkennen, verstehen und zulassen

Das Wort „Seele“ ist nichts für Menschen die alles zu eng sehen

Perfektionismus

Was bedeutet Glück?

Das Selbstbewusstsein
Das Unterbewusstsein
Träume sind Schäume – oder doch nicht?
Yin & Yang
Selbstheilungskräfte
Was sind Depressionen?

Der Begriff
Borderline-Syndrom (BPS)

Seit einiger Zeit wird die Öffentlichkeit immer aufmerksamer auf die Situation der Borderliner.

Es gibt inzwischen Bücher, Filme und immer häufiger auch Berichte über die Krankheit, so dass das Borderline-Syndrom gesellschaftlich so akzeptiert ist, dass man zumindest darüber reden kann.

Der Begriff „Borderline-Syndrom“ (BPS) wurde 1884 zum ersten Mal von Adolph Stern verwendet. Er benutzte den Begriff zur Beschreibung von Patienten, bei denen er mit den damaligen psychoanalytischen Methoden keinen Behandlungserfolg hatte.

Das Borderline-Syndrom (auch Grenzlinie genannt) ist eine Erkrankung der Psyche (Persönlichkeitsstörung), meist ausgelöst durch Verlustangst „dem Fehlen von Grundwerten“ im Leben. Es fehlt der Halt in der Familie und die Betroffenen kommen sich abgeschoben und wertlos vor.

Borderline-Patienten weisen eine weit gefächerte Symptomatik auf und zeigen auf vielen Ebenen ein instabiles Verhaltensmuster.

Durch ihr impulsives Verhalten neigen Borderline-Patienten dazu, sich selbst zu schaden. Betroffene tendieren zum Missbrauch von Drogen und Alkohol. Sie haben Fressanfälle, gehen riskante sexuelle Kontakte ein, ritzen sich, bzw. fügen sich selbst Schmerzen zu, um aus einer

angespannten und für sie unerträglichen Situation zu entfliehen. Sie bewirken mit ihrem Tun, dass sie in ein anderes Gefühl gehen, die sie als eine Art von Entspannung erleben.

Die Borderline-Krankheit beginnt oft im frühen Erwachsenenalter, kann aber auch später erst auftreten z. B. in einer unglücklichen Ehe.

Der Kriterienkatalog DSM-IV der American Psychiatric Association umfasst neun Kriterien, von denen fünf erfüllt sein müssen, damit die Diagnose gestellt werden kann.

Ein Gespräch mit einem Psychologen kann und darf solch ein Test auf keinen Fall ersetzen!

Wenn man sich auf eine Beziehung (Partnerschaft) mit einem Borderliner einlässt, kann das für den gesunden Partner vielfältige Probleme mit sich bringen.

Hauptproblemauslöser sind die extremen Stimmungsschwankungen und ein selbstverletzendes Verhalten im physischen aber vor allem oftmals auch im psychischen Bereich sowie das Schwarz-Weiß-Denken und das Problem „Nähe und Distanz“ zu regulieren.

Der Borderliner tut das nicht mit böser Absicht. Er will auch seinen Partner nicht kränken - tut es aber doch immer wieder.

Man kann auch für den kranken Partner nichts tun.

Auch Paartherapien bringen nichts.

Entweder hat man die Stärke um die Stimmungsschwankungen und die Wellen von Aggressivität zu ertragen, oder man muss die Beziehung beenden.

Diese Menschen leben in einer Welt der Extreme. Sie sind sprunghaft, teilweise spontan und reagieren auf vieles sehr emotional. Bei positiven Dingen sind sie sehr begeistert, bei Ereignissen und Menschen, die sie nicht mögen reagieren sie mit Ablehnung und Aggressivität.

Ihre Gefühle wechseln in Minuten zwischen:

- Liebe und Hass
- Euphorie und Depression
- Selbstzweifel und Selbstüberschätzung

Sie leben ohne feste Wurzeln so wie ein Kind, das verzweifelt nach seiner Mutter sucht.

Nach langen wissenschaftlichen Studien sind sich die Wissenschaftler immer noch nicht einig, ob die exakte Einordnung (Definition und Klassifizierung der Störung) richtig ist. Man glaubte lange, dass das Borderline-Syndrom auf der Grenzlinie (englisch: borderline) zwischen Neurose und Psychose anzusiedeln sei.

Heute zählt das Leiden zu den Persönlichkeitsstörungen (emotional instabile Persönlichkeitsstörung).

Die Eltern oder der Partner sind verunsichert, wenn der Borderline sich selbst verletzt oder Wutausbrüche bekommt. Es entsteht auch oft eine Co-Abhängigkeit.

Das heißt: die eigenen Bedürfnisse werden vernachlässigt, man will den Erkrankten glücklich machen, will für ihn nur das Beste und lässt sich komplett vom Borderliner in seinen Bann ziehen.