

Leben mit einer Bo

Warum dieses Buch?

10



Was ist los mit mir?

Borderline – was soll das heißen? 14

- Die Geschichte einer Krankheit 17
- Zwei Versuche der Annäherung 18
- Ein „schwieriger“ Begriff für eine schwierige Störung 19

Was ist eine Borderline-Störung? 20

- Medizinische Einteilung:
nach ICD-10 ... 20
- ... und nach DSM-IV 21

Wie zeigt sich die Borderline-Störung? 22

- Was heißt das? Die neun Symptome im Einzelnen 23
- Und ich? Wie empfinden sich Betroffene? 26

Selbstschädigendes Verhalten 29

- Sucht und Abhängigkeit 30
- Essstörungen 31

Selbstverletzungen 35

- Selbstverletzungen gleich Borderline-Störung? 36
- Wie sich Borderliner verletzen 36
- Warum ich mich schneide 37



Borderline-Störung



Suizidalität und Suizid	39
▀ Wie äußert sich Suizidalität?	39
▀ Was kann eine Selbsttötung auslösen?	40
Die Borderline-Persönlichkeit	43
▀ Persönlichkeit und Persönlichkeitsstörung	43
Die innere Welt der Borderline-Persönlichkeit	46
▀ Spaltung – ein „Dazwischen“ gibt es nicht	46
▀ Abwehr – Bedrohliches bleibt unbewusst	47
▀ Wie Symptome und innere Welt der Abwehrmechanismen zusammenhängen	50
Deutscher Verlauf – Wie lang soll das noch gehen?!	52

38 M



Ursachen – Warum bin ich s

Entwicklung einer Borderline-Persönlichkeitsstörung 56

Frühe Traumatisierungen und ihre Folgen 59

- Trauma: Misshandlungen und Missbrauch 60
- Traumatisierende Erfahrungen 63

Hypothesen aus der frühen Kindheit – vier Sichtweisen 65

- Frühe Störung – wenn die Individuation misslingt 65
- Bindungsstörung – wenn Bindung gefährlich ist 68
- Gedanken nicht denken dürfen, Gefühle nicht fühlen dürfen 70
- Falsch gelernt – die invalidierende Umgebung 71



Gibt es eine Borderline-Veranlagung?	72
• Werden Borderline-Merkmale vererbt?	72
• Welche Rolle spielt das Temperament?	73
Das Gehirn – biologische Hardware der Psyche	76
• Das Gehirn und seine Struktur	77
• Das Gehirn und seine Botenstoffe	79
„Borderline“: eine bio-psycho-soziale Störung	81
• Wie Temperament und Umwelt zusammenspielen	81
• Wie aus Software Hardware wird – Trauma und Gehirn	82
• Noch einmal PTBS und Borderline	83
• Viele Faktoren wirken zusammen	85

Leben mit einer Bo



Behandlungsmöglichkeiten –

Vor jeder guten Therapie steht die richtige Diagnose	90
• Wie verläuft das Erstgespräch?	93
• Wozu dienen standardisierte Interviews und Tests?	95
• Jeder braucht eine individuell angepasste Therapie	96
Psychotherapie ist die Hauptsäule der Behandlung	98
Auf dem Markt der Möglichkeiten	100
Psychodynamische oder tiefenpsychologische Verfahren	101
Klassische Psychoanalyse	102
Tiefenpsychologisch fundierte Verfahren	102
Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie	103
Tiefenpsychologisch fundierte Kurzzeittherapie	103
Psychoanalytisch orientierte Krisenintervention	104
Analytische Gruppenpsychotherapie	104
Verhaltenstherapeutische Verfahren	105
Kognitive Verhaltenstherapie	106

Borderline-Störung



Weitere Therapieverfahren 108

☞ Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie (nach Rogers)	108
☞ Gestalttherapie	109
☞ Familientherapie	109
☞ Katathyme imaginative Psychotherapie	110
☞ Traumatherapie	110
☞ Körper- und Bewegungstherapie	113

Spezifische Therapie: die dialektisch-behaviorale Therapie 114

☞ Das Konzept der DBT	114
☞ Der Einstieg: Lebensgeschichte und Rahmenbedingungen	115
☞ Negative Gefühle erkennen und akzeptieren	115
☞ Neue Fertigkeiten üben	117
☞ Die verhaltenstherapeutische Einzeltherapie	120
☞ Telefonische Krisenintervention	121
☞ Wie läuft eine ambulante DBT-Therapie ab?	122

Spezifische Therapie: die übertragungsfokussierte Psychotherapie	124
• Offenes oder strukturiertes therapeutisches Vorgehen?	124
• Was bedeutet „Übertragung“?	125
• Abwehrmechanismen erkennen und verstehen	126
• Wie läuft eine TFP ab?	126
• Für wen ist die TFP nicht geeignet?	129
Vergleich der beiden Borderline- spezifischen Methoden	130
Gemeinsamkeiten von DBT und TFP	130
Unterschiede zwischen DBT und TFP	130
Welche Therapie ist die richtige für mich?	132
Für wen ist die DBT und für wen die TFP besser geeignet?	132
Wodurch zeichnen sich integrative Modelle aus?	133
Behandlungserfordernisse bei selbstschädigendem Verhalten	135
• Was tun bei Selbstverletzungen?	135
• Was tun bei Suchterkrankungen?	136
• Was tun bei Essstörungen?	137
• Was tun bei Suizidalität?	137
Einzel- oder Gruppentherapie?	139

Wie finde ich den für mich geeigneten Psychotherapeuten?	141
„Probeterminale“ – die probatorischen Sitzungen	141
Woran Sie einen guten Borderline-Therapeuten erkennen	142
Kostenübernahme – die Abwicklung mit der Krankenkasse	143
Der Psychotherapieantrag	144
Behandlungsvertrag zwischen Patient und Therapeut	145
Stationär oder ambulant?	146
Wann ist eine stationäre Behandlung sinnvoll?	146
Medikamentöse Behandlung	149
Welche Medikamente helfen bei Depressionen?	150
Welche Medikamente helfen bei Stimmungsschwankungen?	151
Welche Medikamente helfen bei Suizidalität?	152
Welche Medikamente helfen bei Selbstverletzungen	152
Welche Medikamente helfen bei Impulsivität und Aggressivität?	153
Welche Medikamente helfen bei psychotischen Zuständen?	154
Welche Medikamente helfen bei Angst und Zwangsstörungen?	154
Medikamente bei der Borderline-Störung – ein Gesamtbild	155
Zurück in den Alltag	157
Hilfen zum Leben	157

Leben mit einer Bor



Borderline-Entwicklungsstörung bei Kindern	162
* Wie sich die Borderline-Entwicklungsstörung zeigt	163
* Die Diagnose der Borderline-Entwicklungsstörung	164
Hilfe für die betroffenen Kinder	165
* Kinderpsychotherapie	166
Pubertäres Chaos oder Borderline?	168

Borderline-Störung



Familie

Hilfen für die Eltern und die Familie	172
Nehmen Sie die Symptome ernst	173
Sind wir schuld?	174
Ohne Hilfen sind Familien überfordert	175
Psychoedukative Hilfen für Familien	176
Stellen Sie Familienregeln auf	177
Wie ist der Gefühlsausdruck in Ihrer Familie?	179
Therapie der Familie	181
Was gegen die Einbeziehung der Eltern sprechen kann	182



Wie können Borderline-Part

Borderliner sind „beziehungsgestört“	186
• Die Angst vor dem Alleinsein und die Notwendigkeit, „alles unter Kontrolle“ zu haben	188
• Borderliner wollen Nähe und brauchen zugleich Distanz	189
• Projektion und projektive Identifizierung	190
• Spaltung: Der Partner wird idealisiert oder verteufelt	192
• Wo sind meine Grenzen? Wo deine?	193
• Kontrollverlust – Gewalt in der Beziehung	194
Was tun bei Selbstverletzungen und Suizidalität?	195
• Selbstverletzungen	195
• Suizidalität	196
Wenn es schwierig wird ...	198
• Einbeziehung in die Psychotherapie des Borderline-Partners	198
• Wann kommt eine Paartherapie infrage?	199
• Beratung/Psychotherapie des „gesunden“ Partners	200
• Wann sind Beziehungspausen sinnvoll?	202



Und wenn es nicht mehr geht? Trennung und Scheidung	204
• Warum Borderline-Trennungen besonders schwierig sind	205
• Wo Sie Beratung finden	206
• Mediation oder Anwalt?	207
• Borderline-Realitätsverlust und Stalking	208
Kinder und „Borderline-Trennung“	210
• Gemeinsame Sorge oder Alleinsorge?	210
• Umgangsrecht und „betreuter Umgang“	212
Perspektiven – wie sich Borderline-Beziehungen stabilisieren	214
Anhang	216
• Literatur	216
• Stichwortregister	217
• Impressum	217