

 SpringerWienNewYork

Alice Sendera
Martina Sendera

Borderline – Die andere Art zu fühlen

Beziehungen verstehen und leben

SpringerWienNewYork

Mag. Dr. Alice Sendera
Dr. Martina Sendera, MAS
Perchtoldsdorf, Österreich

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdruckes, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Buch 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 dürfen.

Produkthaftung: Sämtliche Angaben in diesem Fachbuch/wissenschaftlichen Werk erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Insbesondere Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden. Eine Haftung der Autoren oder des Verlages aus dem Inhalt dieses Werkes ist ausgeschlossen.

© 2010 Springer-Verlag/Wien
Printed in Germany

SpringerWienNewYork ist ein Unternehmen von
Springer Science + Business Media
springer.at

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier – TCF

SPIN: 12659340

Mit zahlreichen Abbildungen und Tabellen

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

ISBN 978-3-211-99710-9 SpringerWienNewYork

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	IX
Geleitwort	XI
1. Borderline im Wandel der Gesellschaft	1
Berühmte Persönlichkeiten	1
Borderline und Emo	7
2. Die Borderline-Störung	9
Der Begriff	9
Kriterien der Borderline-Störung (BLS)	10
Komorbidität	13
Diagnose und Differentialdiagnose	15
Diagnosestellung bei Kindern und Jugendlichen	17
Symptomatik und Problembereiche	19
Die andere Seite von Borderline	26
Neurobiologie	29
Psychoeducation	34
Psychopharmakotherapie	35
3. Konzepte zur Borderline-Pathologie	43
Konzepte nach Stern und Winnicott	43
Analytisches Konzept	45
Übertragungs-Fokussierte Therapie (TFP)	49
Die biosoziale Theorie und das neuro-behaviorale Entstehungsmodell	51
Die Dialektisch-Behaviorale Therapie	53
4. Emotionen	59
Die Bedeutung der Gefühle	59
Primär- und Sekundärgefühle	62
Emotionsregulation	63
Emotionen und Gesundheit	68
Emotionen bei Posttraumatischer Belastungsstörung (PTSD)	69
Die Borderline-Gefühlswelt	69
Anregungen zum Umgang mit Gefühlen	76
5. Beziehungsverhalten und Bindungserfahrung	81
Beziehungsgestaltung und Beziehungsentwicklung	81
Die therapeutische Beziehung	87
Bedürfnisse	94

Persönlichkeit	98
Beziehungsverhalten	100
Bindung	104
Bindungsmuster	109
6. Schemata	117
Schematheorie	118
Entwicklung dysfunktionaler Schemata	121
Lebensfallen	128
Maladaptive Bewältigungsstile	131
Schemamodus	134
Das Schemamodell der Borderline-Störung	135
7. Selbstbild und Selbstvertrauen	139
Anregungen zur Stärkung des Selbstwertes	143
8. Angehörige und Freunde	151
Partner	151
Was ist für Borderline-Partner wichtig?	156
Strategien zur Deeskalation	159
Partnerwahl und Co-Abhängigkeit	165
Scheitern der Beziehung	168
Nach der Beziehung	170
Freunde	177
Borderline-Kinder und -Jugendliche	179
Geschwister	182
Borderline-Mütter und -Väter	184
9. Kommunikations-Stile	191
Wahrnehmung	191
Übungen zur Realitätsüberprüfung	192
DEAR und SET	193
10. Achtsamkeit	199
Achtsamkeit in der Therapie	199
Achtsamkeit und therapeutische Haltung	201
Achtsamkeit und ZEN	206
ZEN-Gedichte und -Sprüche zum Nachdenken	214
Literaturverzeichnis	217
Stichwortverzeichnis	223

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 losreißen
und das was sich anschmiegen 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 wie viel*

*Vorbedacht und Verstand
sondern mit wie viel Liebe und mit wie viel
offener Sehnsucht nach allem –
nach allem
was du bist*

*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)

Vorwort

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 *chat-rooms* 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, DBT und *Skills-Training* geht, soll das vorliegende Buch, schulunenabhängig, die Beziehungsaspekte und Probleme von Menschen mit Borderline- 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.

Das Ziel jeder Therapie mit Borderline-Patienten¹ 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.

1 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.

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.

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 zurecht kommen 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.

Wien, August 2009

Univ. Prof. Dr. Gerhard Lenz