



12

»Ich bin wie eine Marionette«

»Ich weiß selten, wie ich eigentlich drauf bin, schon gar nicht, ob es mir vielleicht gerade gut geht«, sagt eine Borderline-rin. Ein andere: »Lebe ich oder werde ich gelebt? Warum kann ich nicht einfach so vor mich hin leben? Eine weitere Aussage: »Je dreckiger es mir geht, desto mehr fresse ich.«



65

Eine bio-psycho-soziale Störung

Genauso vielgestaltig wie die Symptome einer Borderline-Störung können auch die Ursachen sein. Sicherlich spielen häufig Missbraucherlebnisse oder andere traumatische Kindheitserfahrungen eine Rolle. Dennoch sind diese selten der alleinige Grund.

7 **Liebe Leserin, lieber Leser,**

9 **Was ist los mit mir?**

10 **Borderline – was soll das heißen?**

12 Die Geschichte einer Krankheit

13 Wie wird heute diagnostiziert?

15 Die neun Symptome im Einzelnen

19 Selbstschädigendes Verhalten

20 Sucht und Abhängigkeit

21 Essstörungen

23 Selbstverletzungen

26 Suizidalität und Suizid

29 **Die Borderline-Persönlichkeit**

30 Merkmale einer Persönlichkeitsstörung

31 Die innere Welt der Borderline-Persönlichkeit

32 Abwehr – Bedrohliches bleibt unbewusst

35 **Verlauf – Wie lang soll das noch gehen?!**

35 Viel besser als erwartet!

37 Ab 30 geht es aufwärts

39 **Ursachen – Warum bin ich so?**

40 **Entwicklung einer Borderline-Persönlichkeitsstörung**

41 Frühe Traumatisierungen und ihre Folgen

42 Trauma: Misshandlungen und Missbrauch

43 Traumatisierende Erfahrungen

46 **Hypothesen aus der frühen Kindheit – vier Sichtweisen**

46 Wenn die Individuation misslingt

48 Bindungsstörung – wenn Bindung gefährlich ist

50 Gedanken nicht denken dürfen

51 Falsch gelernt – die invalidierende Umgebung

53 **Gibt es eine Borderline-Veranlagung?**

53 Werden Borderline-Merkmale vererbt?

54 Welche Rolle spielt das Temperament?

58 **Das Gehirn – biologische Hardware der Psyche**

91

Störungsspezifische Therapie

Es gibt vier störungsspezifische Therapieverfahren, die speziell zur Behandlung von Borderlinern entwickelt wurden: dialektisch-behaviorale Therapie (DBT), übertragungsfokussierte Psychotherapie (TFP), mentalisierungsbasierte Therapie (MBT), Schematherapie (SFT)

131

Beziehung und Familie

Partnerschaft, Schwangerschaft, eine Familie gründen – das sind besondere Herausforderungen, und zum Teil auch Überforderungen, für Menschen mit einer Borderline-Störung. Wer hilft? Wo liegen besondere Gefahren? Welche Erfahrungen machen Betroffene und ihre Partner und Angehörigen?

- 59 Wichtige Strukturen und Funktionskreise
- 61 Welche Rolle spielen die Botenstoffe?
- 63 **»Borderline«: eine bio-psycho-soziale Störung**
- 63 Wie Temperament und Umwelt zusammenspielen
- 63 Aus Software wird Hardware
- 65 Borderline – eine »Trauma-assoziierte Störung«?
- 66 Noch einmal: Wie Software zu Hardware wird
- 67 Viele Faktoren wirken zusammen
- 69 Veranlagung und Umwelt
- 71 **Behandlungsmöglichkeiten – Was hilft mir?**
- 72 **Vor jeder guten Therapie steht die richtige Diagnose**
- 73 Warum ist die Diagnosestellung so schwierig?
- 74 Wie verläuft das Erstgespräch?

- 76 Wozu dienen standardisierte Interviews und Tests?
- 77 Jeder braucht eine individuelle Therapie
- 78 **Psychotherapie ist die Hauptsäule der Behandlung**
- 79 Hilft Psychotherapie?
- 79 Auf dem Markt der Möglichkeiten
- 80 Psychodynamische oder tiefenpsychologische Verfahren
- 83 Verhaltenstherapeutische Verfahren
- 84 Weitere Psychotherapieverfahren
- 86 Traumatherapie
- 88 Körper- und Bewegungstherapie
- 89 **Störungsspezifische Therapien**
- 89 Die dialektisch-behaviorale Therapie (DBT)
- 91 Negative Gefühle erkennen und akzeptieren
- 92 Neue Fertigkeiten üben
- 94 Die verhaltenstherapeutische Einzeltherapie
- 95 Telefonische Krisenintervention

96	Wie läuft eine ambulante DBT-Therapie ab?	143	Kinderpsychotherapie
96	Die übertragungsfokussierte Psychotherapie (TFP)	144	Pubertäres Chaos oder Borderline?
97	Was bedeutet »Übertragung«?	147	Hilfen für die Eltern und die Familie
98	Abwehrmechanismen erkennen und verstehen	148	Sind wir schuld?
98	Wie läuft die übertragungsfokussierte Therapie ab?	149	Ohne Hilfen sind Familien überfordert
100	Wie unterscheiden sich die Methoden?	150	Stellen Sie Familienregeln auf
101	Mentalisierungsbasierte Therapie (MBT)	152	Wie ist der Gefühlsausdruck in Ihrer Familie?
103	Schematherapie (SFT)	153	Therapie der Familie
105	Gemeinsamkeiten der vier Borderline-Therapien	154	Was gegen die Einbeziehung der Eltern sprechen kann
106	Welche ist also die »Therapie der Wahl«?	157	Borderline-Partnerschaften: Wie können sie gelingen?
110	Psychotherapie: Was man wissen sollte	158	Borderliner sind »beziehungsgestört«
110	Besondere Behandlungserfordernisse	159	Die Angst vor dem Alleinsein
113	Einzel- und/oder Gruppentherapie?	160	Nähe und Distanz
114	Einen geeigneten Psychotherapeuten finden	161	Projektion und projektive Identifizierung
115	Welche Kosten übernimmt die Krankenkasse?	162	Der Partner wird idealisiert oder verteufelt
116	Wozu dient ein Behandlungsvertrag?	163	Wo sind meine Grenzen? Wo deine?
117	Stationär oder ambulant?	163	Kontrollverlust – Gewalt in der Beziehung
119	Zurück in den Alltag	164	Was tun bei Selbstverletzungen des Partners?
121	Medikamentöse Behandlung	165	Suizidalität
123	Welche Medikamente helfen bei Depressionen?	167	Wenn es schwierig wird ...
124	Weitere Medikamente	168	Beratung/Psychotherapie des »gesunden« Partners
127	Medikamentöse Möglichkeiten – ein Gesamtbild	170	Wann sind Beziehungspausen sinnvoll?
129	Die Borderline-Störung in der Familie	171	Und wenn es nicht mehr geht? Trennung und Scheidung
130	Mutter werden, Vater werden	172	Warum Borderline-Trennungen besonders schwierig sind
131	Familienplanung	173	Wo Sie Beratung finden
132	Wenn Borderliner Eltern werden	174	Mediation oder Anwalt?
133	Mutter und Baby im Stress	174	Borderline-Realitätsverlust und Stalking
135	Wie kann man Gefahren bannen?	175	Kinder und »Borderline-Trennung«
137	Feinfühliges Verhalten lernen und üben	179	Perspektiven – wie sich Borderline-Beziehungen stabilisieren
140	Borderline-(Entwicklungs)störung bei Kindern und Jugendlichen	180	Borderliner im Internet
141	Die Diagnose der Borderline-Entwicklungsstörung	181	Äußeres und inneres Chaos
142	Hilfe für die betroffenen Kinder	182	Information und Austausch
		183	Service
		184	Index