

Emotional instabile Persönlichkeitsstörung (Borderline-Typ)

Rastlos, verzweifelt, einsam – das Leben ohne Halt

Von Dipl.-Psych. Helena Harms

Wieder mal fliegen die Fetzen. Sie knallt die Tür hinter sich zu und rennt weg. Warum? Die Freundin kann das nicht nachvollziehen. Irgendwie gab es ein falsches Wort, vielleicht einen Vorwurf, dann entflammte der Streit wie ein Lauffeuer. Das war eigentlich schon immer so, sagt auch die Mutter, selten konnte sie einmal mit ihrer Tochter vernünftig sprechen. Mal ist die junge Frau bedrückt und verzweifelt, lässt dann niemanden an sich heran, dann wiederum explodiert sie plötzlich oder ist überschießend euphorisch. Probleme Schritt für Schritt anzugehen, Tag für Tag den Verpflichtungen nachzukommen scheint ihr unmöglich. Sie fehlt immer wieder an ihrer Ausbildungsstelle, sie bleibt auch tagelang von Zuhause weg, hat keine festen Freunde. Wenn sie wütend ist, kennt sie keine Grenzen. Und wütend ist sie oft, häufig wegen irgendwelcher Kleinigkeiten.

Das ist das Besondere an der Borderline-Störung: Die Stimmungen gehen ins Extreme, sie lösen sich schnell ab und deren Wechsel bestimmt den ganzen Lebensablauf. Die Betroffenen handeln impulsiv und treffen aus einer Stimmung heraus Entscheidungen, die für Ärger sorgen: stürzen sich z.B. in Geldausgaben, klauen in Geschäften, greifen zu Drogen oder verletzen sich selbst. Sie rennen weg oder Rasen mit dem Auto ziellos durch die Gegend. Deren Beziehungen zu Mitmenschen verlaufen oft nach dem gleichen Muster: nach der anfänglichen Phase der Begeisterung kommt eine tiefe Enttäuschung.

Nur selten wird offensichtlich, was sich hinter dieser emotionalen Rastlosigkeit versteckt: die innere Leere. Nichts scheint zu existieren, was für den Betroffenen wichtig oder interessant wäre. Die Mitmenschen bleiben nur eine Projektionsfläche für eigene Gefühle, daher kommt der schnelle Wechsel zwischen Begeisterung und Enttäuschung, daher die merkwürdige Teilnahmslosigkeit für die Nahestehenden. Außer den eigenen Launen scheint nichts in ihrer Welt wichtig zu sein. Alles wirkt unreal: die Mitmenschen, die eigenen Pläne und Wünsche. Sogar der eigene Körper fühlt sich merkwürdig an: fremd und stumpf.

Aber woher kommt diese Leere? Vermutlich findet man ihre Wurzeln in der frühen Kindheit. In der Zeit, wo wir als Baby und Kleinkind uns selbst und die Welt um uns herum entdeckten. „Wer bin ich?“ diese Frage kann ein Kind in diesem Alter noch nicht bewusst stellen, doch es sucht schon nach Antworten. Und diese findet es immer wieder in den Augen seiner ersten Bezugspersonen. Durch ihre liebevolle Zuwendung erfährt der heranwachsende Mensch, dass er wertvoll und liebenswert ist. Doch diese Botschaft scheinen viele der Borderline-Betroffenen nicht empfangen zu haben. Das feste, verlässliche Bild der eigenen Person fehlt. „Wer bin ich?“ diese Frage beantworten sie jeden Tag aufs Neue: je nach Stimmungslage sehen sie sich mal als größte Versager, mal als unerkannte Helden.

Doch wie soll man eine stabile Beziehung zu der Welt und den Mitmenschen aufbauen, wenn man sich selbst nicht sicher ist? Wie soll man das eigene Leben in den Griff bekommen, wenn diese Grundlage fehlt? Kein Wunder, dass Therapien immer wieder angefangen und abgebrochen werden, dass man Hilferufe absetzt und die helfende Hand im entscheidenden Moment zurückweist. Das Appellieren an die Vernunft nützt in einer solchen Situation kaum. Versprechen werden nicht eingehalten, Vorhaben nicht umgesetzt. Das ist die Erfahrung, welche Angehörige und Helfer der Betroffenen immer wieder machen. Enttäuschend? Das wäre das falsche Wort für ihre Gefühle. Verzweiflung, Wut und Ohnmacht ist das, was die meisten verspüren, die sich über längere Zeit um einen Borderline-Betroffenen kümmern mussten. Viele sind dabei, die Hoffnung aufzugeben. Und doch gibt es auch in dieser Situation einen Ausweg. Nur muss man als Erstes die Grenzen akzeptieren, welche durch die Borderline-Störung gesetzt sind. Es ist den

Betroffenen oft nicht möglich, in einer ambulanten Therapie oder einer Selbsthilfegruppe bei der Stange zu bleiben, egal wie groß die anfängliche Begeisterung war. Und es ist kaum möglich, die Probleme, welche die Borderline-Störung mit sich bringt, im Alleingang zu bewältigen.

Deswegen führt der erste Schritt zu einer wirklichen Lösung oft in eine stationäre Behandlung. Im Rahmen spezieller Therapieprogramme für Borderline-Betroffene muss die Grundlage für die spätere persönliche Entwicklung geschaffen werden: ein stabiles Selbstbild, eine verlässliche und positive Beziehung zum eigenen Körper. Dieser Weg ist nicht einfach, doch in der Klinik hat der Betroffene eine Chance, trotz der inneren Widerstände in der Therapie zu bleiben. Außerdem erleichtert die Vielfalt der therapeutischen Angebote, welche in spezialisierten Kliniken üblich ist, die ersten Schritte auf diesem Weg. Denn am Anfang fällt es vielen Betroffenen schwer, ihre Probleme sprachlich auf den Punkt zu bringen. Kein Wunder! Die meisten davon sind ja in der frühen Kindheit entstanden, in der Zeit also, wo die Sprache noch erlernt werden musste. Die passenden Wörter waren damals noch nicht da, und auch heute müssen sie erst gefunden werden. Gerade in dieser Phase ist es besonders wichtig, sich über andere Wege an das Problem heranzutasten: über die Bewegung, die Atmung, das Körpergefühl, über das Malen oder Musik, über Klänge und Aromen. Das alles spricht unser emotionales Erleben direkt an. Und so gelingt es vielen im Rahmen von Kunst-, Musik, Atmungs- oder Bewegungstherapie die ersten Schritte zur Selbstfindung zu machen. Wer sich so an die eigene emotionale Welt herantastet, lernt auch die nahenden Krisen rechtzeitig zu erkennen und diese zu bewältigen. Denn dies ist das andere Ziel der Therapie: die Macht über das eigene Leben und das Erleben zurückzuerobern. Erst mit dieser Grundlage ist die weiterführende ambulante Psychotherapie sinnvoll. Nur so hat sie gute Chancen erfolgreich zu werden.

Doch es ist oft nicht einfach, den Betroffenen zu einer Behandlung zu bewegen. Häufig erscheint es für Angehörige und Helfer beinahe unmöglich. Die Einsicht in die Probleme fehlt und auch das Wort „Klinik“ klingt für viele Menschen abschreckend. Doch manchmal wird die Hilfe leichter angenommen, wenn sie von einer unbeteiligten Person vorgeschlagen wird. Manchmal ist es außerdem sinnvoll, Teilprobleme in den Vordergrund zu rücken. Ständige Unruhe, Alkoholmissbrauch,

selbstverletzendes Verhalten werden auch von den Betroffenen selbst oft als Problem gesehen. Sollte vielleicht der Hausarzt diese ansprechen und eine Behandlung vorschlagen? Wichtig ist es zudem, die aktuelle Stimmungslage des Betroffenen zu berücksichtigen. Wer sich gerade in einer euphorischen Phase befindet, wird derartige Hilfsangebote höchstwahrscheinlich ablehnen. Und dann ist das Thema erst einmal vom Tisch.

Doch das Wichtigste, worauf die Angehörigen von Borderline-Betroffenen achten sollten, sind sie selbst. Denn häufig machen auch sie die Hochs und Tiefs ihres „schwierigen“ Kindes oder Partners mit. Und dies zerrt an den Nerven. Man führt kein eigenes Leben mehr, nimmt alles persönlich. Am Ende ist man in seinen Hilfsangeboten fast genau so hektisch und aggressiv, wie der Betroffene selbst. Doch so kann man keinem helfen. Deswegen lautet das erste Gebot für die Angehörigen: Distanz und den Freiraum für sich schaffen, zu entdecken, was einem selbst Kraft und Freude bringt und sich bewusst die Zeit dafür frei räumen. Letztendlich darf der Betroffene seine Fehler auch selbst machen, man muss nicht ständig dabei sein, auch gedanklich nicht. Mit Sicherheit werden die Probleme dadurch nicht weniger, aber mehr werden sie vermutlich auch nicht. Es ist nicht einfach, diese Haltung einzunehmen, insbesondere wenn es um das eigene Kind oder den Lebenspartner geht. Oft wird auch hier die Unterstützung durch einen Psychotherapeuten oder eine Selbsthilfegruppe nötig. Doch es lohnt sich, diese in Anspruch zu nehmen. Denn man braucht viel Kraft und Ausdauer, um in der Borderline-Dynamik nicht unter zu gehen. Man braucht viel Ruhe und Verständnis, um Grundlegendes bewegen und verändern zu können. Und diese haben die Borderline-Betroffenen meistens nicht, in dieser Frage sind sie auf unsere Hilfe angewiesen, um schließlich selber mehr Gelassenheit und den Situationen und Beziehungen angemessene Verhaltensweisen entwickeln, die erlebte innere Leere füllen und tragfähig gestalten zu können.

Weiterführende Literatur

Knuf A, Tilly Ch (2007) Borderline – Das Selbsthilfebuch. Psychiatrie-Verlag. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3884143743/drmedmichaungero>

Kreisman JJ, Straus H (2005) Ich hasse dich, verlass mich nicht. Die schwarzweiße Welt der Borderline-Persönlichkeit. Kösel. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3466307198/drmedmichaungero>

Kreisman JJ, Straus H (2005) Zerrissen zwischen Extremen. Kösel. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3466306965/drmedmichaungero>

Rösel M (2006) Wenn Lieben weh tut. Ein Kommunikationsratgeber für Partner in der Borderline-Beziehung. Starks-Sture. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3980949672/drmedmichaungero>