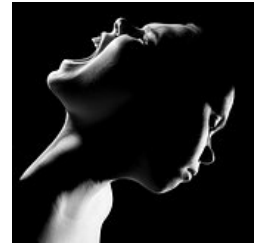


Themenchat am 29.04.2008 von 20:00 - 21:30 Uhr

Borderline – zerrissen zwischen Extremen

Die Borderline-Persönlichkeitsstörung hat viele Gesichter. Charakteristisch sind vor allem die unberechenbaren Stimmungsschwankungen der Betroffenen von „himmelhoch jauchzend“ bis „zu Tode betrübt“. Um sich von den quälenden negativen Gefühlen abzulenken, fügen sich viele Borderliner selbst Verletzungen zu oder schlucken Überdosen an Tabletten – oft ein verzweifelter Hilferuf an die Außenwelt. Noch vor wenigen Jahren galt Borderline als kaum behandelbar, doch inzwischen geben neue Therapiemethoden Hoffnung.



Als Expertin für unseren Chat konnten wir Frau Dr. Alice Sendera gewinnen. Dr. Sendera ist Psychotherapeutin mit den Schwerpunkten Verhaltenstherapie, Klinische Hypnose und Dialektisch Behaviorale Therapie, Skills-Training sowie DBT-Trainerin. Sie ist Autorin des Buches Skills-Training. Bei Borderline- und posttraumatischer Belastungsstörung.

Die Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS) tritt bei fast 2% der Bevölkerung auf und ist damit häufiger als die Schizophrenie. Die meisten Betroffenen sind Frauen.

Die Borderline-Persönlichkeitsstörung, die ein Subtyp der sogenannten emotional instabilen Persönlichkeitsstörung ist, bekam ihren Namen Borderline (Grenzlinie) ursprünglich auf Grund der Auffassung, sie sei zwischen den Neurosen und den Psychosen anzusiedeln. Heute geht man davon aus, dass es sich bei Borderline um eine eigenständige Erkrankung handelt, auch wenn sie Züge verschiedener anderer Erkrankungen in sich trägt.

Symptome

Gekennzeichnet ist diese Störung durch eine erhebliche Instabilität in zwischenmenschlichen Beziehungen, im Selbstbild und in Gefühlen sowie durch eine deutliche Impulsivität bei den Betroffenen. Nach außen hin zeigt sich das in unberechenbaren Stimmungsschwankungen und Wutausbrüchen, die die Menschen in ihrer Umgebung immer wieder verstören. Längerfristige Freundschaften und Beziehungen können Borderliner deshalb kaum oder gar nicht aufrechterhalten.

Von einer BPS Betroffene merken häufig nicht, dass sie unter einer Störung leiden, denn, wie für eine Persönlichkeitsstörung typisch, kennen sie sich nicht anders und können sich auch nicht vorstellen, anders zu denken oder zu empfinden.

Obwohl Borderliner manchmal auch sehr starke positive Gefühle empfinden können, sind sie doch überwiegend von heftigen negativen Empfindungen und einer großen inneren Anspannung belastet. Um sich von diesen quälenden Gefühlen zumindest zeitweise zu entlasten, verletzen sich viele Betroffene selbst, indem sie sich zum Beispiel Schnittwunden oder Verbrennungen zuführen oder eine Überdosis Medikamente einnehmen. Dieses Verhalten tritt häufig nach einer Zurückweisung oder bei einem drohenden Verlassenwerden auf. Auch Suizidversuche und –ankündigungen sind häufig. 8-10% der Borderliner sterben durch Selbstmord.

Das diagnostische Manual DSM IV nennt neun Kriterien, die bei einer Borderline-Persönlichkeitsstörung auftreten können. Treffen mindestens fünf der neun Punkte zu, spricht man von Borderline:

- Verzweifeltes Bemühen, tatsächliches oder vermutetes Verlassenwerden zu verhindern.
- Ein Muster von instabilen, aber intensiven zwischenmenschlichen Beziehungen, geprägt durch einen Wechsel zwischen Idealisierung und Entwertung der betreffenden Personen (Stimmung kann innerhalb von Minuten umschlagen), sowie durch ein starkes Kontrollbedürfnis über andere.
- Identitätsstörungen: Eine ausgeprägte und andauernde Instabilität des Selbstbildes oder der Selbstwahrnehmung.
- Impulsivität in mindestens zwei potentiell selbstschädigenden Bereichen (z.B. zu viel Drogen, Alkohol oder Medikamente, risikoreiches Geschlechtsverhalten, rücksichtsloses Autofahren, massive „Fressanfälle“, riskantes Glücksspiel).
- Wiederholte Suiziddrohungen, -andeutungen oder –versuche oder selbstverletzendes Verhalten.
- Stark wechselhafte Stimmung: intensive und stark schwankende Gefühle von Depression, Traurigkeit, Angst, Schuld oder Scham. Auch positive Gefühle wie Liebe, Freude oder Glück können sehr stark empfunden werden, halten jedoch selten länger als ein paar Stunden an.
- Chronisches Gefühl der Leere. Langeweile wird als unerträglich empfunden.
- Unangemessene, heftige Wut oder Schwierigkeiten, Wut oder Ärger zu kontrollieren. Es kommt zu Wutausbrüchen und heftigen Streitereien mit Beschimpfungen oder sogar körperlichen Auseinandersetzungen.
- Vorübergehende, durch Belastung ausgelöste paranoide Vorstellungen oder schwere dissoziative Symptome (z.B. Überzeugung, dass man niemandem trauen könne und dass andere einem nur Schlechtes wollen, starke Gefühle des Unwirklichseins oder des Losgelöstseins vom eigenen Körper).

Ursachen

Als Ursache einer Borderline-Störung gelten neben genetischen Dispositionen vor allem psychosoziale Belastungen wie sexueller Missbrauch im Kindes- und Jugendalter (bei 35-70% der Betroffenen), erfahrene körperliche Gewalt (bei etwa 50%) und emotionale Vernachlässigung (bei 80% der Betroffenen). Die dadurch erlebten negativen Gefühle und traumatischen Ereignisse hinterlassen "Spuren" im Gehirn: Es konnte bei Borderlinern eine Übererregbarkeit der Amygdala nachgewiesen werden, einer subkortikalen Hirnstruktur, die mit dem Furchtgedächtnis assoziiert wird. In Folge dieser Übererregbarkeit ist bei BPS-Betroffenen die Emotionsregulation gestört.

Merkmale der BPS können auch bereits im Kindesalter auftreten: "Die Hälfte der Erwachsenen, die sich selbst verletzen, erzählen rückwirkend, dass sie das schon im Grundschulalter getan haben", berichtet Professor Martin Bohus, ärztlicher Direktor der Klinik

für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim. Dabei hätten sie sich jedoch nicht geschnitten, sondern wären in Kellerschächte gesprungen, hätten sich in Ameisenhaufen gesetzt oder wären durch Dornenbüsche und vor Autos gelaufen.

Therapie

Lange galten Patienten mit Borderline-Störung als schlecht oder gar nicht therapierbar. Doch neue Forschungsergebnisse zeigen ein anderes Bild: Eine 2003 veröffentlichte Studie, die die Therapieerfolge von 290 Borderlinern im Zeitraum von 6 Jahren untersuchte, ergab, dass bei fast 74% der Betroffenen die Störung am Ende der Studie rückläufig war. Bei etwa 35% der Untersuchten war dies sogar schon nach 2 Jahren der Fall.

Die Herausforderung bei einer Therapie liegt besonders darin, einen Behandlungsabbruch seitens des Patienten zu vermeiden, was auf Grund der krankheitsbedingten psychischen Instabilität häufig vorkommt: So wird der Therapeut an einem Tag völlig idealisiert gesehen und am nächsten Tag abgrundtief gehasst.

Auch eine stationäre Behandlung ist oft problematisch, da die BPS-Betroffenen oft sehr negativ auf die dort gültigen Regeln reagieren. Bessere Erfolge werden meist mit einer teilstationären Behandlung erzielt. Eine klare Strukturierung ist ebenfalls sehr wichtig, da es dem innerlich "chaotischen" Borderlinepatienten hilft, die Behandlung aufrechtzuerhalten.

Als wirksamste Therapieform bei Borderline hat sich die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) herausgestellt. Bei diesem Therapieverfahren werden in Einzel- und Gruppentherapien Fertigkeiten vermittelt, die den Betroffenen helfen sollen, mit ihrer Erkrankung besser umgehen zu können. Dabei geht es um die Schulung von sozialen Kompetenzen, Stresstoleranz und Krisenintervention (das Aushalten und Annehmen von negativen Gefühlen), Umgang mit den eigenen Emotionen (die eigenen Gefühle wieder wahrnehmen, zuordnen und verstehen lernen) und Entspannungsmethoden (um in belastenden Situationen ruhig zu bleiben und überlegt statt impulsiv handeln zu können). Wie eine Therapie im Einzelnen aussieht, welche Symptome noch auftreten und wie Betroffene und Angehörige damit umgehen können, ist Thema dieses Expertenchats.

Bücher zum Thema

- [Leben mit einer Borderline-Störung](#)
- [Borderline - Das Selbsthilfebuch](#)
- [Wenn lieben weh tut - Ein Kommunikationsratgeber für Partner in der Borderline-Beziehung](#)
- [Ich hasse dich, verlaß' mich nicht. Die schwarzweiße Welt der Borderline-Persönlichkeit](#)
- [Borderline-Stile](#)
- [Auf der Spur der Schattenschwester. Erfahrungen einer Borderline-Patientin.](#)
- [Leben auf der Grenze](#)
- [Schluss mit dem Eiertanz. Ein Ratgeber für Angehörige von Menschen mit Borderline.](#)

Artikel zum Thema

- [Ratgeber Borderline](#)
- [Selbstverletzungszwang bei Borderlinern](#)

- [Borderline-Persönlichkeitsstörung](#)
- [Was ist eigentlich Borderline?](#)
- [6-Jahres-Follow-up-Studie Borderline \(2003\)](#)

Links zum Thema

- [Ratgeber Borderline](#)
- [Boderline Community](#)
- [Borderline-Angehörige](#)
- [Boderline Plattform](#)
- [Informationsseite zu selbstverletzendem Verhalten](#)
- [Selbsthilfe-Community zu selbstverletzendem Verhalten](#)

Verwandte Themen:

[Persönlichkeitsstörungen](#)

[Ängste / Depressionen](#)

[Selbstverletzendes Verhalten](#)