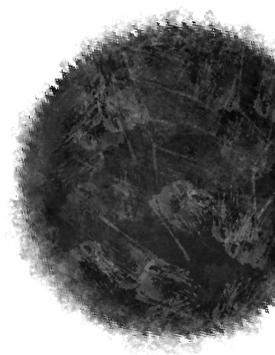


Seléne Pravaha

BORDERLINE MANUAL.

ein Tourguide für Betroffene
und Angehörige



Ich schreibe weil wir für unsere Träume kämpfen müssen und mit jedem Wort kämpfe ich um meinen.
Kämpfst du mit?

Dieses Buch widme ich.... Ach ihr Spinner wisst schon wer gemeint ist. Ich weiß ich hab nicht alle Tassen im Schrank, danke, dass ihr trotzdem an mich geglaubt habt, und das auch hoffentlich noch tut.

Dankbar bin ich aber auch vor allem denen, die mir das Herz gebrochen haben, die nicht an mich glaubten, die mich haben fallen lassen und die hinter meinem Rücken lachten. Ihr wart Steine auf meinem Weg, danke, dass ich durch euch lernen und daran wachsen durfte.

*„Thank you
to all the friends
that have not been there
when i needed them
so i could learn
how to be there for myself“
- Selene, 2017*

INHALT

Über den Autor	6
Einleitung	8
Kapitel 1	
Anleitung	12
Was ist Borderline?	16
Was bedeutet Borderline für mich?	20
1. Angst vor dem Verlassenwerden	23
2. Instabile und intensive zwischenmenschliche Beziehungen	26
4. Potenziell selbstschädigende Verhaltensweisen	32
5. Suizidale Handlungen und/oder Gedanken	35
6. Stimmungsschwankungen	38
7. Chronisches Gefühl innerer Leere oder Langeweile	40
8. Impulsivität und unangemessene Wutausbrüche	42
9. Stressbezogene Psychosen wie Irrealität oder Paranoia	46
Borderline Komorbiditäten	50
Diagnose und Stigma	53
Kapitel 2	
Wo kommt es her?	60
Trauma	71
Trigger	76
Lack of Emotional Skin	80

Kapitel 3

Wie es sich anfühlt:	86
Beziehungen	94
Co- Abhängigkeit	99
Emotionale Erpressung	101
Verdrängungsmechanismen	103

Kapitel 4

Selbstverletzendes Verhalten	108
Warum man nicht aus Versehen stirbt	112
Die Unterschiede	116
Suizid	120

Kapitel 5

Exkurs DBT:	128
Der Weg zur Heilung	140
Die Grenze ist fließend	145

Kapitel 6

Die S.E.T Kommunikation	158
Gewaltfreie Kommunikation:	160

Kapitel 7

Tipps und Tricks	178
Du bist nicht allein	182
Nachwort	196
Literaturverzeichnis	200

ÜBER DEN AUTOR

Willst du das echt wissen? Ich meinen Alles was du wissen musst steht sowieso auf den folgenden Seiten und ich komme mir bei diesen „Über den Autor“ Texten immer etwas vor wie bei der Vorstellungsrunde in einer Selbsthilfegruppe. Wobei das hier mein erster „Über den Autor“ Text ist und ich tatsächlich nie in einer Selbsthilfegruppe war. Damit weißt du nun schon zwei Dinge über mich und da ich mich in der Einleitung schon selbst vorgestellt habe, belassen wir es mal dabei. Ach ja, das hier ist mein zweites Buch also weiß ich nur bedingt was ich tue. Aber ich glaube das gilt für alles. Was ich in meinem Leben so getan habe und am Ende wissen wir nie wirklich, was wir tun, bis wir es getan haben.

Falls du hier übrigens eine Chronologie meiner Geschichte erwartet hast, sorry, die bekomme selbst ich nicht mehr ganz zusammen.

Das da auf dem Bild rechts bin übrigens Ich. Ich, wie ich bei etwa 10 Grad nackt im Dreck liege. Ich dachte das passt ganz gut in diese Vorstellungsrunde. Damit man mal ein Gesicht zu den Geschichten hat. Also einen Körper. Also, ein Bild. Das bin jedenfalls ich.



EINLEITUNG

Hallo Leser, ich weiß nicht wer du bist, und vermutlich werde ich das auch so schnell nicht erfahren, aber ich kann dir ein bisschen was über mich erzählen.

Ich schreibe dieses Buch nicht weil ich will, ich schreibe dieses Buch weil ich das Gefühl habe dass kein Weg daran vorbei führt. Schon seit Jahren schreibe ich. Nun beginnen die Menschen mir Fragen zu stellen und immer wenn ich ihnen eine Antwort geben möchte, suche ich sie in meinen Notizen, im Prinzip habe ich dieses Buch also schon geschrieben, ich muss es nur noch zusammen puzzeln und um ein paar Dinge ergänzen.

Also, jetzt weiß du schon mal warum ich das tue, aber noch nicht wer ich bin.

Hi, I am Seléne. 21 Jahre alt und glücklich. Klingt langweilig oder? Lass uns das Ganze mal spannender machen.

"Well, let's give it a try, huh? Since nobody is here to listen i guess writing is fine. Trying to put the feeling into words. Emptyness. Fear. Darkness. Your soul being ripped in pieces.

I've been drunk for a week now. Yet i sit here sober and done. Filling this emptyness with food or alcohol won't help me. Not even a little. In the end it makes it even worse.

I am in fear. Of what? I wish i could just answer.

Fear of not being good enough.

Fear of being lonley and alone.

The fear of being wrong.

The fear of being stuck here forever.

The fear of basically everything.

The fear of myself.

Please! I need anyone to hold me and tell me it's fine.

This is such a moment I usually would hurt myself. I gifted a friend my blades and a promise. I will do my best. I will not fail. People will be proud of me. So Hi. I'm Selene.

I am doing my best wondering if this will ever be good enough. I am Selene. 17. Sober. Sad and scared. Lying in my bed totally unmotivated and powerless. Hi, I am

Selene. I need a hug."

- Selene, 2018

Jetzt macht das ganze schon mehr Sinn, oder?

Immer noch nicht?

Also, um mal auf den Punkt zu kommen, ich bin Selene, 21, glücklich, und das war nun wirklich nicht immer so. Die Ärzte sagen, ich habe eine "Borderline Persönlichkeitsstörung" und auf den folgenden Seiten möchte ich dir erklären was das genau bedeutet und warum man trotzdem ein glückliches und selbstbestimmtes Leben führen kann. Aber ich schreibe das hier nicht nur für meine "Leidensgenossen" und "Grenzgänger", sondern für alle die mal in einer dunklen Zeit im Leben stecken und gerne da raus kommen möchten. Also, hier mein Freund, ich reiche dir meine Fackel.

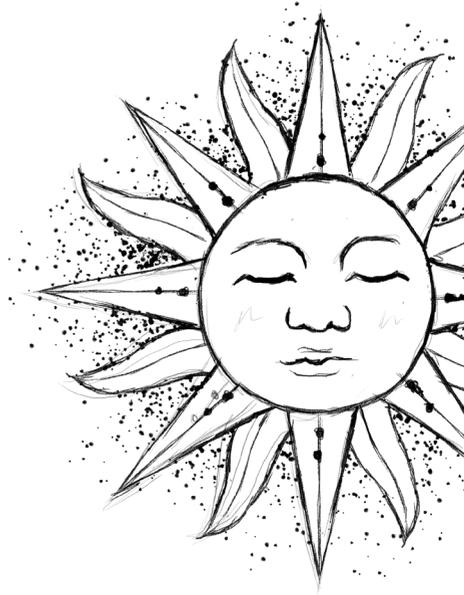
PS: Erfolg nicht garantiert.

Und um das mal gesagt zu haben, der Text aus meinem Notizbuch war beim besten Willen nicht das Ende allen Übels, es war etwa die Halbzeit oder so. Ich habe das

Versprechen aus dem Text gebrochen, den Freund von dem ich berichtet habe verloren, gnadenlos versagt und alle enttäuscht. Vermutlich. Aber das wichtigste, und das ist die Botschaft hinter dem Ganzen hier, ist, dass ich jetzt lebe. Und glücklich bin. Und seit über 3 Jahren sind all meine Wunden verheilt. Denn das, was ich auch erst lernen musste ist, dass du keinem das Versprechen geben kannst ein besseres Leben zu führen außer dir selbst. Denn es ist dein Leben. Und du allein bestimmst wie es weiter geht und kämpfen tust du am Ende immer für dich selbst, nicht für andere. Aber wie gesagt, das musste ich auch alles erst lernen.

Wenn du Lust hast ein bisschen damit zu arbeiten, kauf dir doch am besten ein Notizbuch und hab es bei dir wenn du das hier liest. Ich werde dir viel Input geben und vielleicht magst du dir dazu ein paar Dinge aufschreiben. Ich würde mich freuen.

Danke.



ANLEITUNG

Ja, dieses Manual kommt mit einer Anleitung.

Ein Freund hat mir mal geraten, das Buch zu schreiben, was ich damals gebraucht hätte, und ich habe mir echt Mühe gegeben das zu tun, aber beim Lesen meiner eigenen Zeilen komme ich mir wie eine Fremde vor. Ich schreibe doch kein Sachbuch. Echt jetzt, ich habe Dreadlocks und laufe vorzugsweise in Hippy-Klamotten rum, ich habe ein Studium geschmissen und schlafe vermutlich den meisten Teil von diesem Sommer in einem ausgebauten VW-Caddy, in dem ich vor wenigen Minuten mal testen wollte ob man im selbst gebauten Bett auch vögeln kann. ICH SCHREIBE DOCH KEIN SACHBUCH!

Außerdem, ich habe auch keine Lust darauf, hier melodramatische „Ich bin noch am Leben“ Geschichten zu erzählen. Vielleicht bekommst du des Kontext halber mal ein Paar davon, aber in erster Linie ist meine Einstellung dazu nicht dieses „Oh ja ich habe überlebt und hier hör dir man die Geschichte von meinem unfassbaren Schmerz an!“ Sondern „I FUCKED UP! Und jetzt schauen wir, dass du es besser machst als ich.“, oder zumindest darüber lachen kannst dass du nicht alleine bist und vielleicht mit dem Gefühl hier raus gehst „Wenn die Bekloppte das geschafft hat da lebend raus zu kommen, dann schaffe ich das auch.“

Also, leb damit, dass ich jetzt ganz frech meinen eigenen Text kommentiere und wenn du ein Sachbuch willst, dann lies die Kommentare nicht.

Nun, da ich den Sachbuch-Text bereits geschrieben habe füge ich jetzt einfach Kommentare ein, die sehen dann ungefähr so aus:

Das hier ist ein Kommentar.

Und ich habe wirklich lange überlegt, ob ich die Kommentare nicht, wie ich es im Augenblick tue, mit einem roten Korrektur-Stift an den Rand schreibe. (Ich habe mir zu Korrektur-Zwecken einen Probedruck meines Buches bestellt, um mit rotem Korrektur-Stift rein kritzeln zu können.)

Aber dafür reicht mir der Platz nicht und du könntest nur die Hälfte lesen, also habe ich mich für das hier entschieden. Leben wir damit.

Oh, noch was:

1. Für den Fall, dass du einer dieser Menschen bist, die Anglizismen und Fäkalsprache furchtbar finden, würde ich empfehlen, nicht weiter zu lesen.
2. Generell ist dieses Buch nichts für schwache Nerven.

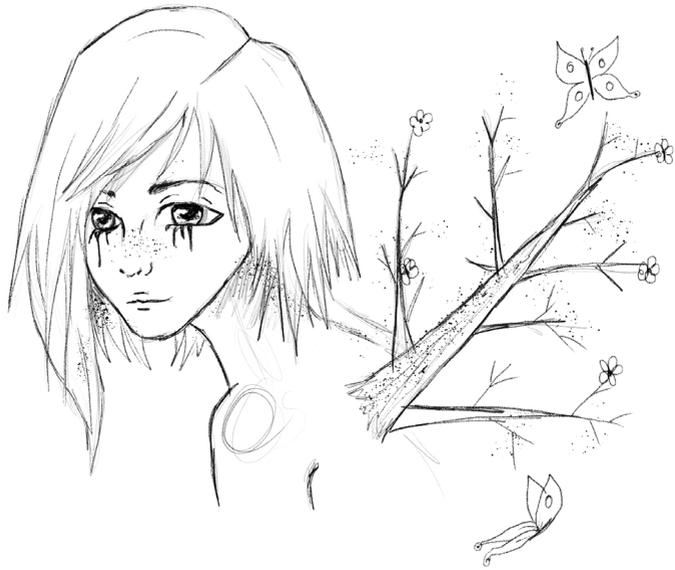
TRIGGER WARNUNG!

3. Ich respektiere jedes Geschlecht, bin aber beim schreiben schon überfordert genug damit, nicht den Faden zu verlieren. Denk dir einfach die Pronomen von denen du dich angesprochen fühlst. Danke.
4. Ich bin KÜNSTLER. Ich werde hier wahllos Seiten einbauen die nur zum Zweck der Kunst dienen.

when i was younger
i wondered why people drink
now i understand them better
day by day
the world is so silent
when you are drunk

- *Heartbleed, 2017, Seléne Pravaha*





but all those things
made me
who i am
and the pain
grew flowes
in my heart
and brought light
into my tiny world

- *Heartbleed, 2018, Seléne Pravaha*

KAPITEL 1

Zu den Fakten

WAS IST BORDERLINE?

Der Begriff wurde früher gewählt, weil „Borderline“ eine Erkrankung ist, die sich zwischen Neurose und Psychose befindet. Heute wurde es den Persönlichkeitsstörungen zu geordnet, der Begriff ist allerdings geblieben. Und so unpassend ist er nicht, denn umgangssprachlich werden Borderliner als „Grenzgänger“ bezeichnet.

Laut der modernen Psychologie gilt man als Borderliner wenn man mindestens 5 der 9 folgenden Kriterien erfüllt.

- Angst vor dem Verlassenwerden
- Instabile und intensive zwischenmenschliche Beziehung
- Fehlen eines klaren Identitätsgefühls
- Potenziell selbstschädigende Verhaltensweisen
- Suizidale Handlungen und/oder Gedanken
- Stimmungsschwankungen
- Chronisches Gefühl innerer Leere oder Langeweile
- Impulsivität und unangemessene Wutausbrüche
- Stressbezogene Psychosen wie Irrealität oder Paranoia

Die Symptome beeinflussen sich untereinander und bilden zusammen das Krankheitsbild, welches sogar die meisten

Therapeuten vor eine Herausforderung stellt. Auf den folgenden paar Seiten findest du eine kurze Veranschaulichung des Krankheitsbildes (mit Bildern und Aufgaben) und mögliche Vorschläge damit besser umzugehen. Das ersetzt natürlich auf keinen Fall eine richtige Therapie! Wenn du akut Probleme hast such dir bitte Hilfe!

Hier ist die Nummer der Deutschen Telefonseelsorge
0800 1110111

Es ist nie schlimm sich Hilfe zu suchen! Du verdienst ein schönes Leben.

Ich fand die Seelsorge Hotline immer lächerlich, in Notfällen ruf bitte einen Krankenwagen. Finde einen Weg der für dich funktioniert und wenn du mal Redebedarf hast gibt es etliche Möglichkeiten. Von Notizbuch schreiben über Freunde anrufen bis hin zu Facebook-Selbsthilfegruppen und Whatsapp Krisenberatung.

Es ist gut möglich, dass du dich selbst in einigen der Punkte wieder findest, zwischen „Normal“ und „Krank“ gibt es keine genaue Grenze. Borderliner können sich sogar oft „normal“ verhalten aufgrund ihrer Anpassungsfähigkeit, doch entscheidend ist dabei der Leidensdruck. Wenn die Symptome so stark sind, dass sie dich im Alltag behindern oder es dir unmöglich machen zu funktionieren, kann man von einer Erkrankung sprechen. Borderline gilt im Extremfall sogar als Behinderung und kann ein Grund für eine Arbeitsunfähigkeit oder Frührente sein, nur um dir mal den „Ernst der Lage“ begreiflich zu machen...

Ich werde nun noch etwas genauer auf die einzelnen Symptome eingehen.

Idealisieren/abwerten
(schwarz-weiß)

schnell zu
triggern

1. ANGST VOR DEM
VERLASSENWERDEN

Suchen sich "Starke
Partner"

2. INSTABILE/INTENSIVE
BEZIEHUNGEN

führt zu

häufig Trauma
basiert

Sehr anpassungsfähig

3. KEIN
IDENTITÄTSGEFÜHL

Werden von Menschen
oft als vertrauensvoll
oder seelenverwandt
wahrgenommen

Unfähig die eigenen
Bedürfnisse wahrzunehmen

„Chamäleon“

Zum Gefühle
regulieren

Strafe für
sich selbst

„die Löcher füllen“

4. SELBSTSCHÄDIGENDES
VERHALTEN

Strafe für andere
(emotionale Erpressung)

Sex, Drogen, Spielsucht,
Kaufsucht, Essen,
Selbstverletzung,
Risikobereites Autofahren

Hilfeschrei
(IMMER ERNST
NEHMEN!)

Unterschied zwischen,
"Lebensmüde" und „
"Sterben wollen"

Stressbedingt

Irrealität, Dissoziation,
Paranoia

9. PSYCHOTISCHE
PHASEN

Selbstschutz um
Situationen
zu entkommen

"Überreaktionen" sind oft
Traumareaktionen

8. IMPULSIVITÄT/
WUTAUSBRÜCHE

Wut resultiert
aus Angst

Gefühle werden reguliert

7. CHRONISCHES GEFÜHL
INNERER LEERE

Inneres Ungleichgewicht

Selbstwertgefühl ist
abhängig von den Erfolgen
eines Tages

6. STIMMUNGS-
SCHWANKUNGEN

5. SUIZIDALE
HANDLUNGEN/GEDANKEN

Flucht

Todtraurig, leer,
Überglücklich

WAS BEDEUTET BORDERLINE FÜR MICH?

Ich habe keine Lust ein Buch zu schreiben, was nur die trockenen Fakten behandelt, also möchte ich gleich an dieser Stelle ein paar persönliche Randnotizen und Geschichten einbauen.

Was bedeutet Borderline für mich?

Tatsächlich finde ich das aus der heutigen Sicht manchmal schwer zu beantworten, da es mir wirklich so gut geht, dass ich es selbst kaum glauben kann, und dass mir diese ganze schlechte Zeit in meinem Leben manchmal vorkommt, wie Erinnerungen aus einem anderen Leben.

Es bedeutet für mich, dass ich kaum an einem Menschen vorbei gehen kann ohne seinen oder ihren Schmerz wahr zu nehmen. Es heißt, dass ich mich immer noch bei manchen Dingen schneller getriggert fühle, als das vielleicht bei anderen der Fall ist, aber ich habe gelernt, damit umzugehen.

Was es für mich mal bedeutet hat?

In meinen Notizen habe ich viel darüber geschrieben. Ich hatte Angst. Ich hatte Schmerzen. Ich kann heute kaum noch beschreiben warum alles so furchbar weh getan hat. Mir kam die Welt vor wie ein unfassbar hass-erfüllter Ort, und das Leben kam mir unfair vor und wie eine niemals endende Qual. Ich dachte, wenn das das Leben ist, und das der Zustand ist, in dem ich die nächsten 70 Jahre verbringen soll, dann will ich das nicht. Ich dachte, bevor ich mich ewig so fühle, möchte ich lieber sterben.

Borderline hieß für mich, keinen Halt zu haben und

niemandem wirklich vertrauen zu können, nicht mal mir selbst. Nicht zu wissen wer ich bin und in ständigem Schmerz zu leben. Jeder Gedanke in meinem Kopf war getrübt. Alles war voller Zweifel, voller Hass und voller Angst.

Borderline ist wie eine Liste mit Dingen die man auf keinen Fall tun sollte, die man dann alle mal macht. Es ist das Teufelchen auf der Schulter, was auf jedes Gebot des Engelchens einen blöden Spruch bringen kann.

Es hieß, seid ich ein Kind war, war mein Leben eine Achterbahn. Mit 7 hat es angefangen, mit 13 ist es schlimm geworden, mit 17 war mein Leben fast vorbei und dann habe ich mir die Kontrolle zurück geholt.

Was Borderline für mich aber aus heutiger Sicht bedeutet ist, dass man sich fast immer selbst im Weg steht, dass wir unsere Gedanken selbst steuern können und unser Leben selbst in die Hand nehmen können, dass man nicht die Wahl hat zwischen unglücklich Leben oder Sterben. Es gibt einen anderen Weg. Man kann sich immer dazu entscheiden an seinem Leben zu arbeiten und glücklich zu werden. Und ich würde dir an dieser Stelle gerne sagen "Das ist total einfach, leg einfach den Hebel um und dann wird alles gut." Aber so ist das nicht. Du triffst diese Entscheidung jeden Tag aufs neue. Jedes mal wenn du am Boden bist stehst du wieder auf. Immer wenn du aufgeben willst kämpft du weiter, und am Anfang wird dir das unmöglich vorkommen. Du wirst wieder fallen und dich fragen wozu du überhaupt aufgestanden bist. Und mit der Zeit wird es leichter. Das Fallen kommt dir nicht mehr wie Fallen vor und das Aufstehen ist schon so leicht geworden, dass du kaum noch hinterfragst, ob du es tun

willst. Denn wenn du dich ein paar mal aufgerafft hast, dann siehst du, wie schön es sein kann wenn man nicht aufgibt. Wie schön es sein kann, wenn man es versucht, wenn man es schafft.

Borderline heißt heute für mich nur noch ein Loch aus dem man raus kommen kann. Es ist nur noch ein Wort, es hat seine Macht verloren. Es ist keine Krankheit, die mein Leben bestimmt. Es ist ein Teil meiner Vergangenheit und der Grund, dass ich bessere Saufstories erzählen kann aber dafür kein Latein spreche, es ist das Ergebnis von vielen Dingen die ganz klassisch blöd gelaufen sind. Nichts wofür man irgendjemandem, geschweige denn sich selbst die Schuld geben kann oder sollte.

Borderline heißt für mich nichts mehr.

Es ist ein Label was man Menschen gibt.

Es ist etwas, was weh tut, was Leid verursacht und was geheilt werden will.

Das ganze klingt jetzt echt zu melodramatisch für meinen Geschmack. Aber was soll's.

1. ANGST VOR DEM VERLASSENWERDEN

In den Psychologiebüchern steht „Die Angst vor dem eingebildeten oder realen Verlassenwerden“ als Symptom. Borderliner haben oftmals Instabilität im Elternhaus erfahren. Die Angst vor dem Verlassenwerden hat also häufig damit zu tun, dass sie es bereits gewöhnt sind verlassen zu werden, so ein Trauma sitzt tief und so haben Betroffene schon in kleineren Auseinandersetzungen große Angst dass der Partner sie im Stich lässt.

Was natürlich in der Regel nicht der Fall ist, denn es gibt in jeder Beziehung mal Streit und das heißt nicht gleich das Ende. Für Borderliner aber schon.

Das ist dann wohl das, was die Psychologen als „eingebildete Angst vor dem Verlassenwerden“ deklarieren, aber sein wir mal ehrlich, als wir als Kinder Angst vor dem Monster unter dem Bett hatte, da war die Angst beschissen real oder? Und selbst wenn Mama oder Papa nachgeschaut haben, war da noch ein kleiner Funken Unsicherheit, der spätestens beim nächsten Geräusch wieder zu flammender Angst wurde. Also, um einem Kind beizubringen, dass da kein Monster unter dem Bett ist, braucht man Geduld und muss im schlimmsten Fall auch fünf Mal unterm Bett nachsehen, und das jeden Abend für so lange, wie es eben braucht die Angst los zu lassen.

Diese Angst hängt natürlich auch mit einigen anderen Symptomen zusammen. Aus der Angst heraus gibt es zum Beispiel einen Schutzmechanismus, dass Betroffene den Partner wegstoßen wenn sie Angst haben verlassen zu werden, ganz nach dem Motto „Wenn ich dich wegstoße, kannst du das nicht mit mir machen!“. So Paradox es auch klingen mag, aber so hat man die Kontrolle über den Schmerz. Manchmal ist das aber auch nur eine Art Test um zu sehen ob der Partner den Betroffenen genug liebt um zurück zu kommen.

Side-Story

(Ich habe die dunkle Vorahnung, dass das Buch hier später mehr Kommentare enthält als Sachtext...)

Vor langer langer Zeit, als McDonalds noch kein freies WLAN hatte, befand ich mich in einer wunderschönen co-abhängigen Beziehung. Was das im Klartext heißt erzähle ich später noch. In dieser Beziehung war es ein dauerndes Hin und Her.

Er war sauer auf mich, ich hatte Angst dass er Schluss machen würde, ich machte Schluss, weil ich der Meinung war er habe etwas besseres verdient und ich würde ihn sowieso verlieren, er überzeugte mich vom Gegenteil, um dann Schluss zu machen, weil er der Meinung war, ich habe etwas besseres verdient oder einfach um zu schauen, ob ich um ihn kämpfen würde.

Ich hatte mich verletzt, weil ich das Gefühl hatte etwas falsch gemacht zu haben, mein Partner hat sich verletzt,

weil er das Gefühl hatte Schuld zu sein, dass ich mich verletzt habe oder um mir zu zeigen, dass ihm etwas nicht gepasst hat. Wir haben uns verziehen, weil wir merkten, dass das Schwachsinn war, um zwei Tage später wieder den selben Fehler zu machen, und so weiter. Wie gesagt, wunderschön. Ich würde dir empfehlen das nicht zuhause nach zu machen.

Wie man an dieser kleinen Geschichte sieht, und das ist wirklich nur ein winziger Teil davon, hat die Angst vor dem Verlassen werden vielseitige Auswirkungen. Die Gedankenmuster dahinter sind oft so was wie:

„Ich bin es nicht wert geliebt zu werden, wenn ich etwas falsch mache werde ich verlassen.“

„Jetzt hat sie gesehen wie scheiße ich eigentlich bin, sicher will sie mich nie wieder sehen.“

„Er ist sauer. Er muss mich hassen!“

„Ich habe Angst, dass ich ihr egal bin, aber wenn ich Schluss mache und sie kommt zurück, dann heißt das sie liebt mich.“

Tipps für Betroffene: Ein Streit ist nicht gleich ein Weltuntergang, auch wenn sich das für dich oft so anfühlt. Gewinne Distanz zur Situation und mach dir Bewusst, dass Liebe auch schon mal einen Streit aushalten kann. Mach dir bewusst, dass Reibungen dazu gehören und in jeder Beziehung etwas ganz normales sind.

Tipps für Angehörige: Versichere dem Borderliner

auch in einer Streit-Situation, dass du zwar grade wütend oder verletzt bist, aber du den Betroffenen nicht einfach verlassen wirst. Versichere, dass ein Streit nicht das Ende bedeuten muss. Hinterfrage welches deiner Worte die Reaktion oder Angst getriggert haben könnte und versuche das Thema behutsamer anzusprechen. Wichtig ist aber, wenn der Betroffene versucht dich emotional zu erpressen, mach dir bewusst dass du nicht die Verantwortung für den Betroffenen trägst und auch nicht Schuld an dem Schmerz hast. Der Schmerz kommt von einem Trauma, wie eine Wunde die schon da war, in die Du dann versehentlich Salz gestreut hast.

Ach ja, ganz wichtig: REDET DARÜBER! Egal was ist, es gibt kaum ein Problem was man nicht lösen kann wenn man mal darüber spricht.

2. INSTABILE UND INTENSIVE ZWISCHENMENSCHLICHE BEZIEHUNGEN

Die hohe Empathie der Borderliner trägt oft dazu bei dass die Beziehungen sich sehr schnell sehr intensiv entwickeln und den Eindruck großer Intimität erwecken, denn Partner fühlen sich bei einem Betroffenen oft Verstanden. Borderliner sind sehr anpas-

sungsfähig und können erstaunlich gut auf die Bedürfnisse anderer eingehen.

Mit der Zeit wird das Abwerten und Idealisieren was typisch für Borderline Beziehungen ist (Schwarz-weiß-Denken, entweder jemand hasst mich oder jemand liebt mich) eine zunehmende Belastung. Für Außenstehende sind die daraus resultierenden Gefühlsausbrüche kaum nachvollziehbar. Doch Erkrankte sind nicht gerne alleine, da sie sich aufgrund der fehlenden Ich-Gefühls ohnehin schon leer und einsam fühlen bietet eine Beziehung den optimalen Ausgleich. Daher suchen sie sich in der Regel schnell neue Partner, in die sie sich dann auch schnell wieder intensiv verlieben da Borderliner alles sehr intensiv fühlen. Gefährlich wird es, wenn der Partner selbst gewisse Schwächen in seiner Persönlichkeit hat und sich eine Co-Abhängigkeit entwickelt. Das ist eine Art Verschmelzung der Individuen zu einer toxischen, sich aber ergänzenden Einheit. Trennungen aus solchen Co-Abhängigkeiten können bisweilen auch traumatisierend für beide Partner sein, weil man das Gefühl hat ein Teil seines Selbst zu verlieren.

Tipps für Betroffene: Such dir einen starken (aber nicht narzisstischen) Partner der in der Lage ist die Ruhe zu bewahren und dich zu reflektieren, auch wenn das manchmal weh tut, das ist der Schmerz an dem du wachsen kannst. Es hilft dir nicht wenn du dich in den Problemen anderer verlierst oder mit jemandem verschmilzt.

Tipps für Angehörige: Es ist ein gängiges Stigma, Borderliner seien nicht zu stabilen Beziehungen fähig,

aber ein Borderliner ist anpassungsfähig und nur so stabil wie es sein Partner zulässt. Wenn du dich in einer Beziehung befindest und es Probleme gibt mach die auch Gedanken über deine eigenen Fehler bevor du es nur auf das Borderline schiebst. Wenn du selbst instabil bist, wirst du dich zwar stark angezogen fühlen von der verständnisvollen und fürsorglichen Art der Borderliner aber vermutlich wird eine Beziehung beiden Schaden. Lass dich nicht verantwortlich machen und sei achtsam.

3. FEHLEN EINES KLAREN IDENTITÄTSGEFÜHLS

In der Zeit in der die meisten gesunden Menschen eine eigenständige Persönlichkeit entwickeln erleben Borderliner oft eine mittelschwere Existenzkrise.

„Ich weiß nicht, wer ich bin!“, ist dann häufig ganz das Motto der Pubertät und das kann sich bis ins hohe Erwachsenenalter ziehen wenn man nicht daran arbeitet.

MITTELSCHWERE EXISTENZKRISE?! MITTELSCHWER?!?!?!?!?!?

Sein wir mal ehrlich, von Mauerblümchen bis mit getapten Nippeln im Netztop feiern gehen war da alles bei! Von „Ich studiere Psychologie.“ Bis „Ich werde Künstler.“ oder „Ist Drogendealer eine Option?“ war nichts unrealistisch.

In einer meiner Englisch Klausuren habe ich mal 8 Seiten lang die Bedeutung unserer Existenz in Frage gestellt, weil ich vom Thema abgekommen bin und mir alles sehr irrelevant vorkam, weil wir ja sowieso alle sterben werden.

Mittelschwer???

Na ja, back to the SACHTEXT.

Aus dem Mangel an „Ich-Gefühl“ entstehen Probleme wie, die Unfähigkeit die eigenen Bedürfnisse wahr zu nehmen oder ein schneller Wechsel von Interessen, Hobbys oder Jobs. Wenn man an diesem Symptom nicht arbeitet suchen sich Betroffene oft Partner die ihnen die fehlende Identität ersetzen sollen, fühlen sich dann aber nicht wie sie selbst und sind unglücklich in der Beziehung. Manche Erkrankten verbringen ein Leben lang damit herauszufinden wer sie eigentlich sind.

Philosophische Frage aber, tun wir das nicht alle? Ich meine, weiß man je wer man ist? Ist nicht alles in stetigem Wandel und nur die Toten stehen still? Weiche ich schon wieder vom Thema ab?.....

Tipps für Betroffene: Lasst euch oft Feedback geben, probiert ruhig alles mal aus und wenn euch etwas glücklich macht bleibt dabei. Du bist nicht deine Krankheit, du bist nicht deine Gedanken und du bist nicht dein Trauma. Du bist so viel mehr als das, du

musst nur lernen das zu sehen und leider kann dir keiner deine Augen öffnen. Das musst du selbst lernen. Vielleicht hilft es dir, ab und zu aufzuschreiben wie du dich selbst wahr nimmst, welche Eigenschaften du an dir magst oder was andere besonders oft an dir loben aber auch kritisieren. Arbeite bei Bedarf an letzterem.

Tipps für Angehörige: Es mag von außen völlig komisch wirken, wenn jemand sagt, er wisse nicht wer er sei, aber Borderliner fühlen sich wirklich so. Versucht oft Feedback zu geben und die Entwicklung eines gesunden Selbst zu fördern. Akzeptiert dabei auch Ausrutscher. Selbstfindungsphasen sind für alle schwer.

Side-Story

Ich möchte hier gerne eine kleine Anekdote meiner Mutter einfügen. Als ich ihr aus Kapitel 2 „Fehlen eines klaren Identitätsgefühls“ vorgelesen habe, hat sie etwas gesagt, was ich schon fast wieder vergessen habe.

Ihr Tipp an alle Betroffenen war ganz konkret „Zieh keine zerrissenen Strumpfhosen und zu kurze Röcke an.“

Sie bestand darauf, dass ich das in die Ratschläge mit aufnehme. Das bezieht sich darauf, dass meine Mutter als ich 17 war tatsächlich bei der Schulleitung antanzen musste um zu erklären, warum ihre Tochter in solch „aufreizenden und für die Schule nicht angemessenen Klamotten“ zur Schule ginge. Man sagte tatsächlich ich würde das männliche Lehrpersonal damit ablenken. (Aber wir wollen an dieser Stelle keine Debatte über

Sexismus starten...)

Nun, man muss dazu sagen, dass ich auch schon zerrissene Strümpfe mit Strapsen-Haltern getragen habe und meine Strumpfhosen regulär mehr Loch als Hose waren, aber... ABER auf dem Schulhof liefen diese hübschen kleinen blonden Mädchen rum, in Bauchfreien Tops die genau so gut zu einem Bikini hätten gehören können und Hosen bei denen die Pobacken unten raus gucken.

Meine waren bedeckt.

Nun, ich denke das ist ein schönes Beispiel dafür, dass es hier sicher nicht, wie eigentlich dargestellt darum ging, dass ich zu freizügig war. Ich war zu anders. Zu auffällig. Und weißt du was? Meine Mutter ist mit mir lachend aus dem Konferenzraum gegangen und wir haben erst mal eine geraucht.

Also, lasst eure Kinder mal machen, vertraut ihnen ruhig ein bisschen und vertraut ihnen mehr als dem, was andere sagen.



*„Du musst einfach das Kind in dir rauslassen, bis deine
Kinder auf ihre Kinder aufpassen.“*

-Sido

Und ich glaube das ist das eigentliche Fazit der Story.

4. POTENZIELL SELBSTSCHÄDIGENDE VERHALTENSWEISEN

Wenn ich anfangen würde, hier Kommentare einzubauen, sprengt das den Umfang des Textes, ich mache einfach ein eigenes Kapitel dafür. Also keine Angst, das hier ist nur der Anfang!

Es ist eins der bekanntesten Vorurteile: „Borderliner sind die, die sich ritzen“, doch es umfasst viel mehr. Auch Drogen, Sex, Kaufsucht, rücksichtsloses Autofahren oder Spielsucht gehören dazu. Auch ein Mensch der wissentlich immer zu viel isst, oder Sport treibt bis zum Zusammenbruch schadet sich selbst. Es gibt so viele Möglichkeiten sich selbst zu zerstören, doch Sport oder Alkoholkonsum sind für die meisten verständlicher als das „Ritzen“ und in der Gesellschaft ganz gut akzeptiert.

Verschiedene Verhaltensweisen haben außerdem auch verschiedene Ursachen.

Man will häufig Gefühle unterdrücken, mal will man auch endlich wieder was fühlen, oder einfach etwas anderes fühlen, man trinkt um Ängste fallen zu lassen, schlafen zu können oder zu vergessen, man nimmt Ecstasy um glücklich zu sein, besseren Zugang zur Liebe zu finden oder noch mal Nähe zulassen zu können.

Man nimmt „Upper“ um aus dem Tief zu kommen und „Downer“ um wieder zur Ruhe zu kommen oder zu betäuben.

Man geht Frustshoppen um die Depression im euphorischen Kaufrausch zu vergessen oder gibt sich mit 250 auf der Autobahn noch mal den Adrenalinkick, der einen den Alltag vergessen lässt.

Jeder lebt das anders aus. Aber das „Ritzen“ ist und bleibt das große Fragezeichen, also machen wir später einen kurzen Exkurs dazu. Für den Moment muss das hier reichen.

Tipps für Betroffene: Es ist okay wenn ihr noch keinen Ausweg gefunden habt, es ist nicht schlimm wenn ihr wieder zu diesem Mittel gegriffen habt. Macht euch nicht selber Vorwürfe dafür. Mit euch ist nichts falsch. Aber das ist keine Dauerlösung und kann schnell gefährlich werden. Bitte habt euer Handy zur Hand und ruft einen Notarzt wenn es zu schlimm ist, bitte sucht euch Hilfe bevor es zu spät ist, ruft Freunde an, geht zu euren Vertrauenspersonen, redet den Schmerz heraus, findet einen Weg euch auszudrücken ohne euch zu verletzen. Durchbrecht den Kreislauf. Gebt nicht auf. Wende deine Skills an oder tu etwas, was dich glücklich macht.

Tipps für Angehörige: Seit Rücksichtsvoll, macht den Betroffenen keine Vorwürfe oder Schuldgefühle wenn er/sie sich verletzt hat. Straft nicht, denn das haben die Betroffenen oft selbst schon getan, Schuldgefühle oder Sätze wie „Weißt du dass du mir damit auch weh tust!“ oder „Denk doch mal an die anderen denen du wichtig bist!“ sind zwar berechnete Ausdrücke der Sorge, aber verschlimmern oft die Situation. Redet friedlich darüber, bedrängt die Betroffenen nicht, lasst euch nicht dafür verantwortlich machen, lasst euch dadurch nicht manipulieren. Sucht euch Hilfe wenn ihr euch überfordert fühlt und zieht klare Grenzen. In erster Linie Schützt ihr euch selbst, dann schützt ihr die Betroffenen. Geht in eine Selbsthilfegruppe oder Therapie, sprecht darüber, ruft einen Krankenwagen wenn ihr nicht weiter wisst. Ihr seit nicht allein.

Das ist ein bisschen wie im Flugzeug, wenn ihr erst euch selbst die Sauerstoff-Maske aufziehen und dann den anderen helfen sollt.

Merkt euch dass ihr nie verantwortlich dafür seid was ein Borderliner tut. Wenn du dich mit einer Situation überfordert fühlst (Suiziddrohung, Überdosis etc..) ist es okay einen Krankenwagen oder die Polizei zu rufen, doch rechne damit dass der Borderliner sich davon verraten fühlen könnte, dennoch zählt in erster Linie Sicherheit und es ist wichtig dass klare Grenzen gesetzt werden, auch wenn Borderliner Grenzen nicht so besonders mögen. Nur so können Betroffene lernen selbstreflektiert und in Eigenverantwortung zu handeln.

5. SUIZIDALE HANDLUNGEN UND/ODER GEDANKEN

Hier ist es wichtig erst einmal klare Begriffsabgrenzungen vorzunehmen. Wenn ich von „Suizidalen Handlungen“ spreche meine ich Handlungen mit der Absicht sich das Leben zu nehmen.

Schneiden ist keine Suizidale Handlung.

Schneiden ist Selbstverletzung.

Man kann sich natürlich verletzen mit der Absicht zu sterben, aber das sieht meist anders aus als das Verletzen zur Gefühlsregulation. Auch wenn ein Betroffener im Affekt versehentlich zu tief geschnitten hat und ins Krankenhaus muss ist das eher Fahrlässigkeit als eine Suizidale Absicht.

Außerdem gibt es einen Unterschied zwischen „Lebensmüde sein“ und „Sterben wollen“.

Des Lebens müde zu sein heißt, dass man fahrlässig sein Leben riskiert. Auf der offenen Straße herumlaufen, zu viele Drogen nehmen oder zu tief schneiden. Ungesichert Klettern gehen oder ähnliches.

Sterben wollen bedeutet eine Handlung mit der Absicht diese nicht zu überleben. Mit Absicht eine harte Überdosis nehmen oder mit Absicht von einer Brücke zu springen oder mit Absicht das Auto mit 200 km/h gegen einen Baum zu fahren, mit Absicht die Pulsadern aufschneiden etc.

Wenn jemand sich das Leben nehmen möchte fühlt die Person pure Hoffnungslosigkeit, Einsamkeit, Unfähigkeit der Situation Herr zu werden und Angst und Leere.

Oft sagen Betroffene sie seien bereits innerlich tot, der Körper würde nur folgen.

Es ist ein Unterschied zwischen „Ich will sterben“ und „Mir ist es egal ob ich Lebe oder nicht“. Ersteres sollte man dringend behandeln. Letzteres natürlich auch, aber das kann auch mit einer einfachen Depression einhergehen und kann sich über eine lange Zeit ziehen. Gefährlich ist dennoch beides, aber Lebensmüde sein führt wohl weniger häufig zum Tod.

Suizidale Handlungen können auch als emotionales Druckmittel gegen andere genutzt werden, deshalb ist es wichtig zu sehen ob die Handlung wirklich mit einer Todesabsicht einherging oder lediglich als Mittel der Erpressung dient.

Auch an dieser Stelle habe ich noch etwa 500 Dinge hinzuzufügen, die ich einfach in ein eigenes Kapitel ausgelagert habe. Für den Moment reicht das hier.

Tipps für Betroffene: Jede schlechte Zeit geht vorbei. Auch wenn du das jetzt grade nicht denkst oder fühlen kannst, du weißt das, weil dein Leben eine Achterbahn ist. Gib nicht auf weil du grade unten bist, schlaf eine Nacht drüber und du bist wieder in einem Hoch. Wenn du das Gefühl hast deine Gedanken wollen dich umbringen denk daran, du bist nicht deine Gedanken. Deine Gedanken sind krank. Du bist du. Und du hast die Wahl auf die Gedanken zu hören oder nicht. Ruf jemanden an, ruf dir Hilfe, schreib auf was los ist, schreib auf welche Möglichkeiten du hast, mach dir klar dass der schlimmste Fall immer noch lösbar ist.

Sei nicht alleine. Rede darüber. Der Tod ist zwar eine Flucht aus dem Schmerz, aber dann wirst du nie sehen wie schön das Leben sein kann. Halt durch. Auch wenn es sich anfühlt als würdest du sterben oder zerbrechen. Halt durch.

Tipps für Angehörige: Nehmt nicht die Verantwortung auf euch, ihr könnt nicht das Leben von jemandem retten der beschlossen hat zu sterben. Es ist nicht eure Aufgabe. Macht euch daran nicht kaputt. Holt euch Hilfe. Wenn es euch zu viel wird ist es in Ordnung einen Krankenwagen oder die Polizei zu rufen und sich selbst der Situation zu entziehen. Lasst euch niemals die Schuld geben an dem suizidalen Verhalten eines anderen. Macht euch keine Vorwürfe. Jeder Mensch ist für sich selbst verantwortlich. Nur Borderliner haben damit einfach Probleme. Das heißt nicht dass ihr die Verantwortung für sie übernehmen müsst sondern dass ihr ihnen helfen sollt die Verantwortung für sich selbst zu tragen und so hart das klingen mag aber manchmal ist die beste Hilfe nicht zu helfen.

6. STIMMUNGSSCHWANKUNGEN

Die Schwarz-Weiße Welt der Borderliner. Himmelhochjauchzend oder zu Tode betrübt. Erkrankte leben in Extremen. Entweder alles ist fantastisch, alles ist leer und grau oder alles ist furchtbar schlimm und schmerzhaft. Und in einem Gefühlszustand vergisst man, dass der andere existiert.

Eine Sache die man dabei unbedingt beachten sollte ist, dass Borderliner kein klares Bild von sich selbst haben. Wenn an einem Tag etwas schief läuft und wenn es nur eine augenscheinliche Kleinigkeit ist, ist der Tag oft gelaufen, die Stimmung ist sehr Abhängig von den Geschehnissen des Tages und dem momentanen Selbstbild, und kann deshalb wenn was Schlechtes passiert ins Negative umschlagen und umgekehrt. Dabei können das Außenstehende kaum nachvollziehen denn für sie sind die Gedankengänge der Borderliner kaum nachvollziehbar. Bei einem „gesunden“ Verstand ist es so:

„Ja, ich habe grade einen Fehler gemacht, ich ärgere mich jetzt darüber aber beim nächsten Mal mache ich es besser und ich lasse mir nicht meinen Tag ruinieren von einem Fehler. Ich bin ein guter Mensch auch wenn ich mal was falsch gemacht habe.“

Bei Erkrankten sieht das eher so aus:

„Ich habe was falsch gemacht, oh Gott sicher sind jetzt alle enttäuscht von mir, ich hasse mich so sehr dafür warum bin ich so dumm und kann nichts richtig machen? Sicher werde ich von allen verlassen weil ich so dumm bin und immer alles falsch mache!“

Betroffene messen sich häufig nur an dem Moment, da

ihnen ein Gefühl für ihr selbst fehlt sind sie das, was in den letzten Stunden so vorgefallen ist.

Echt jetzt, mir hat es schon meinen ganzen Tag ruiniert, wenn mein Lieblingssalat ausverkauft war, weil ich mich dann in meinen „Das Leben hasst mich und ich bin Fett“-Gedanken verloren habe. Wie das geht erzähle ich bei Gelegenheit an einer anderen Stelle.

Tipps für Betroffene: Du bist mehr als deine Fehler. Du hast auch schon viel gut gemacht und Fehler sind menschlich. Nur weil du dir selbst dafür Vorwürfe machst bedeutet das nicht, dass andere dir auch solche Vorwürfe machen. Fehler bieten immer Raum für Verbesserungen, also häng dich nicht an dem Fehler auf, schau was du daraus lernen kannst um es beim nächsten Mal besser zu machen.

Tipps für Angehörige: Versichere dem Betroffenen dass ein Fehler nicht das Ende der Welt ist, übe dich in Konstruktiver Kritik und Gewaltfreier Kommunikation, statt auf einem Problem rum zu hacken sucht eine Lösung für das Problem. Lobt Erkrankte für Dinge, die sie gut gemacht haben und wenn sie etwas falsch gemacht haben findet einen Weg wie man es besser machen kann. Erinnert Erkrankte daran dass sie nicht nur Fehler machen. Reflektiert das Verhalten. Und auch, wenn euch die Gefühle und Stimmungsschwankungen kaum nachvollziehbar erscheinen nehmt sie

bitte immer ernst denn für Betroffene fühlt es sich wirklich oft so an als würde die Welt untergehen auch wenn das von außen betrachtet total Schwachsinnig aussehen mag. Für Borderliner sind diese Gefühle real und deshalb sollen sie auch gehört und ernst genommen werden. Wenn man das ignoriert oder als Kleinigkeit abtut oder so was sagt wie „Du reagierst total über“ gibt das den Betroffenen vielleicht das Gefühl nicht verstanden oder ernst genommen zu werden.

7. CHRONISCHES GEFÜHL INNERER LEERE ODER LANGeweILE

Dieses Symptom steht im engen Zusammenhang mit dem fehlenden Identitätsgefühl und den selbstschädigenden Verhaltensweisen. Denn wenn man nicht weiß wer man ist, wenn einem das Gefühl für das Selbst fehlt, fühlt man sich immer leer und gelangweilt, man weiß schier nichts mit sich anzufangen und greift manchmal zu schädigenden Mechanismen um das Gefühl der Leere zu füllen oder die Langeweile zu unterbrechen. Aber auch das Muster der instabilen Beziehungen hängt eng mit diesem Symptom zusammen.

Man sucht sich Partner die einen erfüllen oder beschäftigen. Mit einem Mann der sehr hilfsbedürftig ist so dass man sich in den Problemen des Partners verlieren kann statt sich den eigenen hinzugeben. Man kann sich das ein bisschen so vorstellen wie ein leeres Gefäß was von außen gefüllt wird.

Deshalb sind Borderliner auch so anpassungsfähig. Sie nehmen alles aus der Umgebung in sich auf und werden zu dem zu dem sie werden müssen um in das Umfeld zu passen, leider landen sie aufgrund der schädigenden Verhaltensweisen oft in toxischen Umfeldern und saugen dementsprechend auch nie negativen Dinge von außen auf. Des Weiteren merken sie irgendwann in der Regel, dass das nicht sie selbst sind, sie haben das Gefühl zu etwas zu werden was sie nicht sein wollen oder wollen ihr Selbst finden.

Dann rebellieren sie gegen die Einflüsse von außen und so wie sie wieder allein sind wissen sie nicht mehr womit sie das Gefäß füllen sollen. Des Weiteren, und das sagten schon die großen Philosophen, ist Langeweile sehr schädlich denn nur in der Langeweile kommt man auf die unfassbar blödesten Gedanken. Man tut so viele schlechte Dinge um der Leere zu entkommen, man tut einiges um das Loch zu füllen, man hat manchmal sogar das Gefühl die Leere würde einen von innen heraus zerfressen.

Borderline muss von außen betrachtet wirklich furchbar kompliziert aussehen.... Aber andere Menschen machen noch viel verrücktere Dinge um der Langeweile zu entkommen, zum Beispiel 8 Stunden am Tag arbeiten gehen. Aber ich glaube das hier ist nicht das richtige Buch um darüber zu philosophieren wie viele Jobs eigentlich nur Beschäftigungstherapie für Erwachsene sind....

Tipps für Betroffene: Sucht euch ein Umfeld in dem ihr wachsen könnt, keines was toxisch ist. Legt Ideen fest wer ihr sein wollt und versucht euch dahin zu arbeiten. Ihr seid mehr als das was euch umgibt. Ihr seid mehr als eine Krankheit und mehr als euer Partner. Nehmt euch die Zeit euch selbst zu finden.

Tipps für Angehörige: Reflektiert viel, sagt Betroffenen wie ihr sie einschätzt, motiviert sie neues zu versuchen und sich nicht von der Angst zu scheitern blockieren zu lassen. Versucht ihnen gute Strategien gegen Langeweile mitzugeben.

8. IMPULSIVITÄT UND UNANGEMESSENE WUTAUSBRÜCHE

Da Borderliner kein klares Ich-Gefühl haben, ist ihre Stimmung oft abhängig von den Geschehnissen des Tages. Wenn sie an etwas scheitern ist das für sie ein kleiner Weltuntergang, wenn sie sich auf etwas gefreut haben und es klappt nicht kippt die Stimmung und das kann auch schon mal echt heftig Aussehen.

Aber auch „Trigger“ spielen hier eine große Rolle.

Es sind oftmals diese Momente in denen man etwas sagt und der Betroffene total „überreagiert“ in denen klar ist dass man versehentlich einen dieser „Trigger“ getroffen hat. Betroffene fühlen sich verletzt, geraten in eine Schutzhaltung und werden Aggressiv, abweisend oder reagieren auf verschiedene Arten impulsiv durch z.B.

weglaufen, Selbstzerstörung oder ähnliches. Dabei ist es so, dass es für die Betroffenen völlig logisch erscheint so zu reagieren, für die Außenwelt aber kaum nachvollziehbar ist. Es mag sich um augenscheinliche Kleinigkeiten handeln, doch für Erkrankte sind das eben keine Kleinigkeiten.

Wut ist oft das Resultat von Angst. Wenn man Angst hat jemanden zu verlieren wird man wütend, wenn man Angst hat zu versagen wird man wütend, meistens auf sich selbst. Wut ist ein Zeichen unerfüllter Bedürfnisse, gibt der Wut keine Macht sondern hinterfragt immer das Bedürfnis dahinter.

Tipps für Betroffene: Reflektiere deine Reaktion, überlege warum du dich so verletzt fühlst und ob es die Schuld deines Gegenübers ist oder ob es mit alten Wunden zu tun hat, erkläre was dich genau stört und versuch Lösungsorientiert zu denken. Es ist ein harter Weg die Schuld und Probleme in sich selbst zu suchen statt im Außen, aber nur so lernt man seine eigenen Bedürfnisse und Schmerzen kennen und kann angemessener reagieren. Auch hier kannst du Skills anwenden.

Tipps für Angehörige: Wenn ihr einige Trigger kennt, versucht sie zu vermeiden. Falls ihr doch mal einen trifft, macht euch keine Vorwürfe, ihr seid nicht verantwortlich dafür was der Betroffene fühlt, versucht klar zu kommunizieren und dabei wertfrei zu bleiben. Fühlt euch von der Wut nicht angegriffen, sie mag zwar auf euch projiziert werden aber in den seltensten Fällen betrifft das euch persönlich, also nehmt es immer ernst aber nie persönlich, so könnt ihr mit der

nötigen Distanz reagieren und helfen die Situation wieder unter Kontrolle zu bringen. Fall das nicht mehr möglich ist, zieht euch aus der Situation zurück, versichert dem Betroffenen, dass ihr ihn nicht allein lasst, ihr aber grade mal ein wenig Zeit braucht um euch selbst wieder zu sammeln. Manchmal kann man nicht helfen, manchmal müssen Betroffene da allein durch. So hart das auch klingen mag.

Das hört sich jetzt vielleicht komisch an, aber ich mache in meinen Notizbüchern oft so etwas wie eine „Fehleranalyse“ der Situation. Wenn ich frustriert oder wütend bin, setze ich mich hin und schreibe auf was genau mich stört und warum. Und ich frage so oft nach, bis ich eine Lösung habe. Zum Beispiel:

„Ok, was ist passiert?“

- Ich habe eine wichtige Klausur verackat.

Wissen wir das sicher?

- Nein, ich habe nur ein schlechtes Bauchgefühl und viele Aufgaben nicht geschafft.

Was war das Problem?

- Offensichtlich bin ich dumm. Nein, ich habe nicht genug gelernt.

Was ist das schlimmste, das passieren kann?

- Ich bekomme eine 4 oder 5 und muss das ausgleichen.

Was kann ich tun?

- Ich finde mich damit ab, ich kann es nicht ändern aber statt wütend zu sein kann ich die Energie die ich jetzt nutze um wütend zu sein auch ins Lernen stecken und die nächste Klausur schreibe ich einfach besser. Ich

könnte, wenn es ganz schlimm ist, die Lehrerin um eine Wiederholung der Klausur bitten oder fragen, ob ich extra Arbeiten einreichen darf.“

Witzig wird es, wenn es in den Fehleranalysen um den Suff der letzten Nacht oder den Sex mit dem Ex geht, aber ich dachte das Beispiel macht deutlicher was ich meine. Aber weil es hier ja auch was zum Lachen geben soll, machen wir das mal.

„Fehleranalyse Sex mit dem Ex.

Okay, was ist passiert?

- Das kann ich so genau nicht sagen, nach der Flasche Jägermeister ist alles schwarz. Aber ich bin nackt neben meinen Ex wach geworden.

Was sind die Konsequenzen?

- Dass er jetzt sicher denkt, dass wir wieder ein paar sind und ich ihm wieder das Herz brechen muss.

Das ist schlimm weil?

- Ach das haben wir auch schon hundert mal durch, so schlimm ist das nicht.

Okay, war das nötig?

- Nötig nicht, aber geil.

Was kann man daraus lernen?

- Dass Jägermeister böse ist.“

9. STRESSBEZOGENE PSYCHOSEN WIE IRREALITÄT ODER PARANOIA

Wer noch nie eine Psychose (oder einen krassen LSD-Trip) hatte kann sich kaum vorstellen wie das sein mag.

Das folgende ist ein bisschen so, wie jemandem der noch nie einen Orgasmus hatte zu erklären, wie sich einer anfühlt, oder wie einem Blinden die Farbe Rot zu erklären.

Aber gehen wir das mal sachlich an.

Wikipedia gibt uns folgendes:

„Heute bezeichnet der Begriff einen unscharf definierten Symptomenkomplex (Syndrom), der durch Halluzinationen, Wahn, Realitätsverlust oder Ich-Störungen gekennzeichnet ist.“ (Wikipedia, Stand 14.05.2021)

Übersetzen wir das mal.

- Halluzinationen sollten jedem geläufig sein, das sind Dinge, die nicht da sind. Pinke Elefanten sehen, Stimmen hören oder die lustigen Farben, die man sieht, wenn man schon wieder die falschen Pilze gegessen hat.
- Wahn oder Paranoia bedeutet, dass man von etwas sehr überzeugt sein kann. Dabei kann es sich um alles mögliche handeln, von dem Gedanken ausspioniert oder verfolgt zu werden, über den Gedanken betrogen zu werden bis zu dem Gedanken, dass alle

Freunde die man hat einen insgeheim hassen. Die klassischen Wahnvorstellungen kennt man eher von Leuten mit Schizophrenie oder drogeninduzierten Psychosen, aber auch Borderliner können sich solchen paranoiden Gedanken hingeben.

- Ich-Störungen, und das hört sich vermutlich echt komisch an wenn man es noch nie erlebt hat, sind Störungen bei denen man sich von sich selbst entfremdet fühlt. Zu diesen Gefühlen zählt im übrigen der Begriff der „Dissoziation“, was etwas ist, was bis zu Epilepsie ähnlichen Anfällen führen kann.
- Realitätsverlust. Nun, ich denke ja der Begriff ist selbsterklärend, aber es bedeutet, den Bezug zur Realität zu verlieren.

Die meisten dieser Dinge dienen dazu, der Realität zu entkommen, wenn man das Gefühl hat dieser nicht gewachsen zu sein. Im Skills-Training lernen Erkrankte solche tricks wie an Ammoniak oder Riechsalz riechen oder ein Gummiband an den Arm schnacken zu lassen, das Prinzip ist bei den meisten Skills dasselbe, es zielt darauf ab mit einem starken Reiz die Person wieder ins Jetzt zu holen, auch das Verletzen kann eine Strategie sein um das zu erreichen, allerdings keine gesunde.

Tipps für Betroffene: Achtsamkeitsübungen und Stressbewältigungstraining kann helfen solche Situationen zu vermeiden. Wenn ihr abdriftet und es rechtzeitig merkt zieht euch aus der Situation zurück und tut was auch immer euch gut tut. Sprecht mit jemandem, meditiert, raucht eine Zigarette oder geht Spazieren.

Was auch immer euch hilft. Macht euch eine Liste oder habt immer etwas in der Tasche was euch wieder auf den Boden holt, Riechsalz oder was immer für euch eben funktionieren mag.

Tipps für Angehörige: Wenn ihr bemerkt dass eine Person in einer Situation vielleicht nicht mehr zurecht kommt, wegdriftet oder ähnliches, löst sie aus der Situation, nehmt sie kurz mit auf die Toilette und fragt ob ihr etwas tun könnt oder was der Betroffene vielleicht braucht um sich wohler zu fühlen.

Side-Story

Mir wurde heute nahegelegt, das Buch mit ein paar Geschichten aufzulockern und wo passen die besser hin als in ein Kapitel über Psychosen?

Also, wie war das bei mir?

Das erste mal, dass ich eine Situation erlebt habe, die man damit vergleichen könnte, war als ich etwa 17 war und in der Schule saß, ich habe keine Ahnung was genau dann passiert ist, ich habe wohl recht gedankenverloren den Unterricht verlassen und bin in die Innenstadt gelaufen, zumindest stand ich dann da, als ich gemerkt habe, dass alles aussieht wie eine fremde Welt, wie als hätte man meinen Sims-Character in Skyrim gepackt. Ich kenne die Map, ich weiß wo ich bin, ich weiß was ich hier tun kann und welche Möglichkeiten dieser Körper hat, ich weiß wie man ihn steuert, aber es kam mir alles so unglaublich unecht vor. So falsch. Und auf eine sehr surreale Art sehr weit weg. Das

hatte ich ab da sehr regelmäßig und habe mich an das Gefühl gewöhnt, auch wenn es mir immer etwas nervig vorkam, in erster Linie weil mir alles egal war und ich das Gefühl hatte nichts mehr richtig wahr zu nehmen. Als würde das Leben einfach an mir vorbei rauschen. Und irgendwann hat das wieder aufgehört. Als ich angefangen habe besser mit mir selbst umzugehen und das Abi geschmissen hab.

Das ist so etwa Psychosen haben Level 1. Damit kann man noch umgehen. Ein Bekannter von mir hatte da mehr Probleme, zugegebenermaßen hatte er auch einen farbenfroheren Drogentest wie ich zu dem Zeitpunkt. Er hatte tatsächlich mal die Vorstellung, dass seine Freundin durch einen Doppelgänger ersetzt worden wäre und ihn heimlich fressen will. Ich denke das ist dann eher so eine Level 5 Psychose und falls du solche Gedanken mal bei dir selbst feststellst und noch in der Lage dazu bist deren Sinnhaftigkeit zu hinterfragen ist es vielleicht jetzt an der Zeit wo du mit jemandem reden solltest. Wobei man sagen muss, dass es auch genug Menschen gibt die mit einer Level 5 Psychose noch ganz gut funktionieren. Verrückt ist eben immer eine Frage der Perspektive.

BORDERLINE KOMORBIDITÄTEN

Das hier gehört nicht direkt zu den Symptomen, aber macht an dieser Stelle am meisten Sinn, da es ergänzend zum Krankheitsbild auftritt.

Eine Komorbidität ist laut Wikipedia folgendes:

„Eine Komorbidität (gelegentlich auch Co-Morbidität) ist ein weiteres, diagnostisch abgrenzbares Krankheitsbild oder Syndrom, das zusätzlich zu einer Grunderkrankung (Indexerkrankung) vorliegt. Übersetzt bedeutet der Begriff Begleiterkrankung, die englische Bezeichnung lautet comorbidity.“ (Wikipedia zu Komorbidität, Stand 30.03.21)

Also, es ist eine Begleiterkrankung. Und für Borderline kann fast alles eine solche Begleiterkrankung sein. Es ist ein bisschen wie eine Reise durch das Abenteuer Land der Psychischen Störungen, nur dass man die Route nicht selber plant.

Im Klartext heißt das, dass man als Borderliner an den folgenden Dingen als Begleitsymptom leiden kann:

(Ich habe mir erlaubt eine persönliche Checkliste daraus zu machen. Und ich glaube ich kann das offiziell als „Durchgespielt“ bezeichnen. Bitte nicht zuhause nachmachen!)

- Zwangsstörungen
- depressive Episoden
- Anorexie
- Bulimie
- ADHS
- Dissoziative Störungen
- Angststörungen z.B. Sozialphobie
- Posttraumatische Belastungsstörung
- Alkoholmissbrauch
- Substanzmissbrauch
- Kleptomanie
- Psychosen
- Schlafstörungen

Das erschwert es allerdings, das Krankheitsbild zu erkennen, richtig zu diagnostizieren und richtig zu behandeln. Oft werden Borderliner wegen z.B. einer Essstörung eingeliefert und erst einmal mit Magersucht diagnostiziert, das eigentliche Kern-Problem wird aber erst spät erkannt und die Magersucht wird behandelt. So geht es auch Suchtkranken häufig, sie machen immer wieder einen Entzug aber die Drogen sind nur die falsche Lösung für ein Problem was nicht erkannt wird wenn man die Drogen als Problem sieht. Es ist also nicht immer einfach Hilfe zu bekommen denn oft wird man in eine falsche Schublade gesteckt und bekommt nicht die Hilfe die man eigentlich benötigt. Außerdem hat eine solche Wagenladung an psychischen Problemen natürlich

auch Körperliche Auswirkungen wie Migräne, Übelkeit, Reizdarm, Schwindel, Schwitzen, Neurodermitis oder was das ICD-10 sonst noch zu bieten hat.¹

Side Story

Ich bin froh, dass ich einen guten Arzt an der Hand hatte, der schon als ich 13 war die Vermutung aufstellte, dass es vielleicht Borderline sein könnte, so konnte ich mir eine Menge Umwege sparen, denn auch bei mir fing das Ganze Theater mit einer Essstörung an und dann habe ich einmal so ziemlich alles abgearbeitet was die Liste so zu bieten hatte.

Ich kenne da auch andere Geschichten, von Mädchen die schon ihre 5. Therapie machen und immer noch nicht wissen, ob es nun Borderline mit ADHS Komorbidität, PTBS mit Zwangsneurosen oder sonst was ist. Ich meine ehrlich, das ist auch nicht so wichtig, so lange man das Problem behandelt statt nur Namen dafür zu suchen. Schlimmer finde ich es, Freunden dabei zu zu sehen, wie sie ihren 8. Entzug machen, in der Hoffnung, dass es endlich was bringt.

¹* Wikipedia: „Die Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme[...] ist das wichtigste, weltweit anerkannte Klassifikationssystem für medizinische Diagnosen. Es wird von der WHO herausgegeben und oft kurz auch als Internationale Klassifikation der Krankheiten bezeichnet.“ (Stand 30.03.2021)

In der Klinik werden sie nüchtern, aber nicht gesund.
 Und wenn sie wieder kommen wirft irgendwas sie
 wieder aus der Bahn und der ganze Mist geht wieder
 von vorne los. Es bringt nichts wenn man nur gegen
 die Drogen kämpft, wenn man den Schmerz den die
 Personen mit Drogen betäuben will nicht behandelt.

„You don't ask why the addiction, you ask why the pain.“
 - Dr. Gabor Mate

DIAGNOSE UND STIGMA

Was bedeutet es also konkret, eine Borderline Diagnose zu haben oder zu bekommen? Falls du grade vielleicht selber mit dem Gedanken spielst, zu einem Psychologen zu gehen oder du vielleicht auch genau das vermeiden willst aus Angst vor der Diagnose, hier ein paar Infos: Du darfst dir auch Hilfe suchen wenn du nicht weißt, wie deine Krankheit heißt. Du brauchst keinen Namen für die Krankheit um nach Lösungsansätzen zu suchen. Es kann aber für dich und deinen Therapeuten durchaus nützlich sein wenn du weißt, wo ihr dran seit. Auch ist es natürlich immer leichter, Freunden und Verwandten zu erklären, was man hat, wenn man einen Namen dafür kennt.

Aber da stoßen wir schon auf Probleme.

Es kann gut sein, dass Ärzte und Psychologen sagen, die Krankheit ist chronisch und man kann davon

nicht heilen. Das nimmt einem grad am Anfang der Reise schon mal schnell den Wind aus den Segeln. Außerdem kann es passieren, dass man beginnt die Krankheit als Ausrede für alles zu nutzen. Es gibt wirklich viele Dinge die Betroffenen Schwierigkeiten bereiten, aber das ist kein Grund sich für immer darauf auszuruhen. Auch passiert es schnell das man anfängt sich mit der Diagnose zu identifizieren. „Ich habe Borderline, ich bin halt so.“ ist aber kein Mindset mit dem man weiter kommt, sondern eins mit dem man auf der Stelle tritt. „Ich bin halt so.“ oder „Das ist chronisch.“ oder sonstige Aussagen in dieser Richtung zeigen nicht viel Raum für Veränderung. Statt also immer nach Namen für Probleme oder nach weiteren Problemen zu suchen ist es vielleicht mal hilfreich nach Lösungen zu suchen, oder nach Vorteilen oder Dingen, die bereits gut funktionieren. Nach Dingen, die man besser machen kann. Aber wenn man immer nur nach Fehlern sucht lenkt man seine Energie in die falsche Richtung.

*„Energie flows where the focus goes.“
(Rica Jannice, 2020)*

Aber ich glaube das schlimmste an einer Diagnose ist das damit verbundene Stigma.

Mir ist beim Lesen aufgefallen, dass vielleicht nicht jeder weiß, was ein Stigma ist, also hier noch eine Wikipedia-Definition:
„Stigma (altgriechisch στίγμα, Mehrzahl Stigmata)

bedeutet wörtlich „Stich-, Punkt-, Wund- oder Brandmal“ und steht im Allgemeinen für:

- ein auffälliges, mitunter negativ bewertetes Merkmal, siehe Mal bzw. Makel (Schandfleck)
- eine pathologisch typische körperliche Erscheinung oder Ausprägung (z. B. Leberhautzeichen)

Mein innerer Klugschmeißer möchte an dieser Stelle gerne erwähnen, dass Stigmata früher aus dem religiösen Kontext bekannt waren. Es bezeichnet Wunden am Körper lebender Menschen die denen von Jesus ähnlich waren, also die z.B. Einstichstellen von den Wunden der Kreuzigung.

Damit will ich nicht sagen, dass man nicht auch ohne Diagnose einem solchen Stigma ausgesetzt sein kann, das passiert allein schon wenn man recht dünn ist und alle mal pauschal annehmen man sei magersüchtig, oder wenn man Narben am Arm hat und die Menschen die es sehen einen gleich mal in die Schublade „Der will doch nur Aufmerksamkeit“ stecken. Oder wenn man bunte Haare hat, mit jemandem vom selben Geschlecht Händchen hält oder generell etwas ist, ausstrahlt oder tut, was nicht ins Bild des „anständigen Durchschnittsbügers“ passt.

Gängige Vorurteile gegen Borderliner sind zum Beispiel:

- „Die ritzen sich wegen der Aufmerksamkeit.“
- „Sind völlig unfähig gesunde Beziehungen zu führen.“

- „Die will ich in meinem Unternehmen nicht weil die nicht belastbar sind und nichts aushalten.“
- „Von so Leuten sollte man sich fern halten, die machen nur schlechte Laune und ziehen einen mit runter.“
- „Denen wird es nie besser gehen.“
- „Das sind Drama-Queens.“

Nun, wenn du selber eine Diagnose hast oder jemanden kennst, kommen dir diese Dinge vielleicht auch nicht völlig fremd vor. Und deshalb ist es um so wichtiger dass wir mit diesen Vorurteilen mal aufräumen.

Denn solche Stigmatisierungen können schwere Folgen haben, so dass Betroffene selbst anfangen sich damit zu identifizieren, oder dass sie gewisse Jobs nicht bekommen oder sogar Partner oder Freunde vor ihnen davon laufen.

Auch kann es sein dass man sie erst mal einer intensiven „Belastbarkeitsprobe“ unterzieht um zu sehen ob sie was aushalten.

Ich selber bin auch schon solchen Vorurteilen begegnet. Bei dem Mann der mir in einer Bar sagte „Oh du bist Borderlinerin, ja klasse! Ihr seid ja zu nichts zu gebrauchen aber im Bett steckt ihr einiges weg!“

Bei der Sozialarbeiterin, die ich um Hilfe bat als ich nicht mehr weiter wusste, die mich aber wegschickte als sie meine klaffenden Wunden sah weil sie meinet, mir ginge es um Aufmerksamkeit und ich solle mich zusammenreißen, aber auch bei Psychologen und Therapeuten, die sich schwer taten mit der Behandlung oder die gewisse Dinge die ich sagte augenblicklich in ihre

kleinen Schubladen gesteckt hatten. Bei einer Frau, die für das Einstellen neuer Mitarbeiter verantwortlich war und die mal sagte „Wir nehmen keine Borderliner. Mit denen gib es nur Probleme.“

Vielleicht möchtest du dir an dieser Stelle selbst einmal die Zeit nehmen, dich zu fragen wann du schon mit Vorurteilen konfrontiert warst, auch wenn diese nichts konkret mit Borderline zu tun hatten. Schreib auch auf, was dich daran verletzt oder gestört hat.

Bedenke dabei auch, dass Stigmata einfach Vorurteile sind, die generell an jedem haften können, ich spreche hier von Stigmata im Borderline-Kontext, aber man wird ja Heutzutage wegen allem Stigmatisiert. Sexualität, Hautfarbe, Haarfarbe, Hobbys,



14/05/2018 Seléne Pravaha, Self Portrait



12/01/2020 *Seléne Pravaha, Self Portrait*