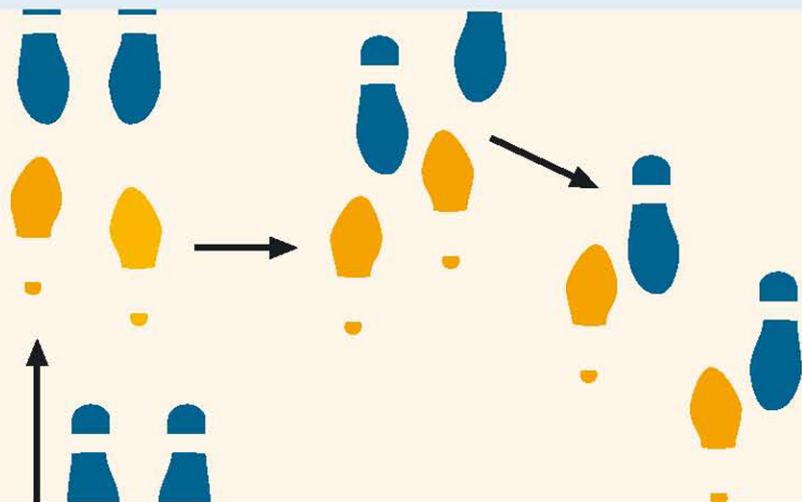


Das Schluss-mit-dem-Eiertanz Arbeitsbuch

Für Angehörige von Menschen mit Borderline

Randi Kreger
James Paul Shirley



BALANCE ratgeber



TEIL I

Vom Chaos zur Klarheit:

Die Borderline-Persönlichkeitsstörung verstehen

- 1. Schluss mit dem Eiertanz: Hat jemand in Ihrem Leben Merkmale der Borderline-Persönlichkeitsstörung? 12**
- 2. Die Borderline-Persönlichkeitsstörung definieren: Das DSM-IV und kognitive Verzerrungen 40**
- 3. Die Borderline-Störung definieren: Subtypen 66**
- 4. Zusammenkommen: Verhaltensmuster in Beziehungen 86**
- 5. Gehirnwäsche à la carte: Wie sich Borderline-Verhalten auf Sie auswirkt 114**
- 6. Jenseits der Verdrängung: Akzeptieren, was man nicht ändern kann – und ändern, was man ändern kann 145**
- 7. Sich selbst schätzen lernen, die eigene Realität in Besitz nehmen 171**
- 8. Den Nebel lichten: Furcht, Verpflichtung und Schuldgefühle 203**
- 9. Gehör finden: Mit einem Borderliner kommunizieren 220**

TEIL II Kluge Entscheidungen treffen und umsetzen

10. Die Alternativen sondieren und Entscheidungen fällen 246

Anhang

Verwendete Literatur [266](#)

Literaturempfehlungen [269](#)

Internet [273](#)

1 Schluss mit dem Eiertanz: Hat jemand in Ihrem Leben Merkmale der Borderline-Persönlichkeitsstörung?

»Mir ist zumute, als habe man mich gezwungen, drei Gläser Schnaps zu trinken, mich in der Waschmaschine geschleudert und anschließend von mir gefordert, das Spiel »Wer klebt dem Esel den Schwanz wieder an?« zu spielen. Und wenn ich den Schwanz nicht genau an der richtigen Stelle anhefte, gnade mir Gott.«

Ein Mitglied der Mailingliste »Welcome to Oz«

Wahrscheinlich lesen Sie dieses Arbeitsbuch, weil Sie vermuten, dass eine Person in Ihrem Leben an der Borderline-Persönlichkeitsstörung erkrankt ist. Oder vielleicht weckt der Titel Ihr Interesse. Möglicherweise hat ein Freund oder Therapeut es Ihnen auch empfohlen, oder Sie haben den Ratgeber »Schluss mit dem Eiertanz« von Paul Mason und mir gelesen.

Es ist zu vermuten, dass Ihnen eine aktuelle oder vergangene Beziehung Kummer bereitet. Die Person, die diesen Kummer verursacht, kann quicklebendig und ein Teil Ihres Alltags sein. Oder es könnte sich auch um ein verstorbene Elternteil handeln. Es könnte sein, dass Sie nicht genau wissen, wer oder was für Ihren Schmerz verantwortlich ist, geschweige denn, was Sie dagegen machen können. Vielleicht können Sie nicht einmal genau beschreiben, wie es sich auf Sie auswirkt. Aber so wie die Hauptperson in dem Film »Matrix« spüren Sie, dass etwas nicht stimmt, und das schon seit geraumer Zeit.

Die Borderline-Persönlichkeitsstörung belastet sowohl die

Personen, die an der Störung erkrankt sind, als auch die Menschen in ihrem Umfeld. Eine Kombination aus biologischen und Umweltfaktoren führt dazu, dass Menschen mit dieser Störung einem großen Leidensdruck unterworfen sind. Womöglich sind sie von Scham und Selbsthass überwältigt und fragen sich, wer sie eigentlich sind. Ihre enorme Angst vor dem Verlassenwerden und das abwechselnde Bedürfnis nach Nähe und Distanz sorgen häufig für instabile Beziehungen. (In Kapitel 2 folgt eine genauere Definition.)

■ ■ **Wie fühlen Sie sich jetzt gerade?**

Fühlen Sie sich isoliert, kommen Sie sich unzulänglich vor und sind von Misstrauen gepeinigt? Leben Sie in der Angst vor dem nächsten Streit, können Sie nichts anderes tun als darauf zu warten, dass die nächste Bombe platzt? Ist Ihnen zumute, als säßen Sie in der Falle und seien hilflos, unfähig, eine wichtige, aber für Sie schädliche Beziehung zu beenden? Dann sind Sie vielleicht einer von Millionen Menschen, deren Leben von einer Person mit Merkmalen der Borderline-Persönlichkeitsstörung in Mitleidenschaft gezogen ist. Für die chaotische Gedanken- und Gefühlswelt der Betroffenen gibt es einen Namen, eine Diagnose. Mithilfe dieses Arbeitsbuches und anderer empfohlener Hilfsmittel können Sie etwas dagegen unternehmen.

■ ■ **Wie dieses Arbeitsbuch helfen kann**

Einige zerebrale Dysfunktionen, wie zum Beispiel Depressionen, beeinflussen am unmittelbarsten die Erkrankten. Sicher müssen auch andere Personen die Folgen bewältigen. Aber

schickt man eine depressive Frau allein auf eine tropische Insel, ausgerüstet nur mit einer Angelrute und einer Handvoll Streichhölzer, hat man immer noch eine depressive Frau – eine hungrige depressive Frau mit einem schlimmen Sonnenbrand. Der Punkt ist, dass sie die Hauptleidtragende ist.

Bei Persönlichkeitsstörungen liegt der Fall anders. Sie wirken sich sowohl auf die Betroffenen aus als auch auf deren Freunde, Familienangehörige und jeden, der mit ihnen in Kontakt kommt.

Schickt man einen Mann mit Merkmalen von Borderline (einen Borderliner) auf eine einsame Insel, versteckt ein Mikrofon im Gebüsch und beobachtet ihn durch ein Teleskop, wird es schwierig sein, zentrale Borderline-Merkmale wie Identitätsstörungen, instabile Muster in den zwischenmenschlichen Beziehungen oder das verzweifelte Bemühen, reales oder phantasierteres Verlassenwerden zu vermeiden, an ihm festzustellen. Diese Merkmale zeigen sich eben nur im Umgang mit anderen Personen. Wie das »Diagnostische und Statistische Manual Psychischer Störungen« (DSM-IV) festhält, ein von der Amerikanischen Psychiatrischen Vereinigung (APA) entwickeltes Handbuch, ist eine weitere Person vonnöten, die zum Zeugen oder Interaktionspartner (des Borderline-»Tanzes«) wird, um Merkmale einer Persönlichkeitsstörung sichtbar werden zu lassen.

AKTIONSSCHRITT 1

Prioritätensetzung lernen

Dieses Arbeitsbuch wird Ihnen helfen, zahlreiche Fertigkeiten zu erlernen; zum Teil sind sie in der folgenden Liste aufgeführt.

- ▶ Markieren Sie die Fertigkeiten, die Ihnen am meisten am Herzen liegen, mit einer »1«, die Sie in zweiter Linie interessierenden

mit einer »2«, und mit einer »3« die für Sie unwichtigsten Fertigkeiten. Dieses Arbeitsbuch soll Ihnen helfen

- festzustellen, ob eine Ihnen nahestehende Person Merkmale von Borderline hat.
- zu erkennen, wie sich dies auf Sie und andere ausgewirkt hat, sodass Sie versuchen können, den Schaden zu beheben.
- herauszufinden, wie Borderline-Verhalten sich auf Sie auswirkt, um negative Folgen zu vermeiden.
- zu verstehen, wie Menschen mit einer Borderline-Störung die Welt sehen und wie dies Ihr – und ihr – Leben beeinflusst.
- zu verstehen, warum das Borderline-Verhalten Sie verwirrt; so können Sie wissen, wie Sie darauf reagieren sollen.
- zu verstehen, wie das Gehirn Emotionen verarbeitet, um auf dieser Basis zu angemesseneren Entscheidungen zu gelangen.
- die wahren Kosten dieser Störung abzuschätzen – ein starkes Motiv, um Veränderungen herbeizuführen.
- ihre Reaktionen auf Borderline-Verhalten zu überprüfen, um künftig effektiver zu reagieren.
- den Borderliner dazu zu bringen, die Verantwortung für sein Verhalten zu übernehmen, das heißt daraus zu lernen.
- die Verantwortung für Ihr eigenes Leben zu übernehmen, um es aktiv gestalten zu können.
- zu erkennen, wie Sie Ihr Leben in die eigenen Hände nehmen können, sodass es tatsächlich Ihnen »gehört«.
- zu vermeiden, dass Sie immer wieder dieselben Fehler machen.
- das Chaos zu reduzieren und gefährliche Situationen zu vermeiden.
- ihre Grenzen zu entdecken und zu artikulieren.
- diese Grenzen dem Ihnen nahestehenden Borderliner klarzumachen.

16 ----- kompetente, qualifizierte Profis zu finden, die Sie unterstützen können.

----- zwischen den Handlungsalternativen zu wählen, die Ihnen zur Verfügung stehen.

In diesem Kapitel untersuchen wir die Borderline-Störung aus Ihrer Perspektive; wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihren persönlichen Erste-Hilfe-Koffer zusammenstellen und nutzen können.

Im nächsten Kapitel geht es darum, wie Kliniker die Borderline-Persönlichkeitsstörung definieren.

■ ■ **Intellektuelles, emotionales und persönliches Verständnis**

Bevor Sie konkret mit dem Buch zu arbeiten beginnen, soll kurz erläutert werden, warum und wie Sie sich der Auseinandersetzung auf drei Ebenen stellen sollten – auf der intellektuellen, emotionalen und der Ebene des eigenen Verhaltens –, um den größtmöglichen Nutzen aus diesem Arbeitsbuch zu ziehen.

Der intellektuelle, emotionale und verhaltensbezogene Zugang stehen für drei verschiedene Möglichkeiten, das Land Oz (fremdartiger Ort, wo Affen fliegen, Menschen winzig sind und Hexen wunderschön sein können, das heißt, damit ist die eigene Welt des Borderliners gemeint) hinter sich zu lassen.

Die Mühen, die die Reisenden dafür auf sich nehmen, unterscheiden sich, und sie gelangen auch zu verschiedenen Ergebnissen. Die Menschen, die am Bahnsteig warten, wollen einen Ortswechsel, weil ihre derzeitigen Lebensumstände unerträglich geworden sind. Doch das Maß an Energie und Gefühlen, die sie in die Reise investieren, beeinflusst letztlich, welches Ziel sie erreichen.