

9. Impulsive Selbstschädigung

Konfrontationen mit selbstverletzendem Verhalten

Deeskalation bei selbstverletzendem Verhalten

Auseinandersetzung mit destruktiven Heranwachsenden

Was Sie tun können

10. Wann bleiben, wann gehen

Betonen Sie erzielte Fortschritte

Lassen Sie ein Türchen offen

Was hat das mit Liebe zu tun?

Wissen, wann es sich zu lösen gilt

Wissen, wann sich zu bleiben lohnt

Danksagung

Quellen

[Veröffentlichungen](#)

[Deutschsprachige Websites](#)

[Deutschsprachige Blogs](#)

Vorwort

Strategien und Prinzipien wirksamer Kommunikation findet man in jedem Beziehungsratgeber. Kommunikation dreht sich nicht darum, zu beweisen, dass man im Recht ist. Sie steht und fällt vielmehr damit, die Sichtweise des Gegenübers zu respektieren. Aktiv zuzuhören, statt nur zu reden. Sich in die andere Person hineinzusetzen. Worte mit Bedacht zu wählen, auf seinen Tonfall zu achten. Dem anderen zu sagen, was Sie an ihm schätzen. Bereit zu sein, »Es tut mir leid« zu sagen.

Was jedoch, wenn bei Paaren ein Partner von einer Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS) betroffen ist und sich unter Umständen mit sage

und schreibe *jedem* dieser Punkte schwertut? Die Betroffenen haben vielleicht durchaus ein großes Einfühlungsvermögen, doch wenn ihre Gefühle Karussell fahren, blasen sie womöglich zur Attacke. Noch schlimmer ist es, wenn ihr Gegenüber von ihnen verlangt, die Verantwortung für ihr eigenes Verhalten zu übernehmen oder andere Worte zu wählen (worin die Botschaft steckt, dass sie vorher etwas falsch gemacht hätten). Irgendwann spricht die Person ohne Borderline mit der anderen vielleicht nur noch, wenn es unbedingt sein muss; das ist das Ende der Beziehung.

Gibt es irgendeine Hoffnung, Sie beide zusammenzubringen, um Ihre Probleme wirklich zu lösen? Ja, es gibt sie tatsächlich. Hier ein Bild für das, was Sie erwartet: Etwa zur Zeit des Amerikanischen Bürgerkriegs wurden zwei

konkurrierende Firmen damit beauftragt, die transkontinentale Eisenbahnstrecke zu errichten. Die eine sollte in Omaha beginnen und einen schnellen Zugang nach Westen erschließen, die andere würde mit der Trasse in San Francisco beginnen und ostwärts führen. Ihr gemeinsames Ziel war, das Unmögliche möglich zu machen: die beiden Trassen so anzulegen, dass sie exakt aufeinanderstoßen und dass die Schienenstränge reibungslos ineinander übergehen würden. Die entsprechenden Planungen brauchten ewig. Schließlich waren die Vorbereitungen allseits abgeschlossen, und es konnte losgehen. Beide Seiten sprengten Trassen durch Gebirge aus Granit und verlegten ihre Schienenstränge, und das teilweise auf Pässen, die unter fünf Metern Schnee und mehr begraben waren.