

## Böse Schmetterlinge im Bauch: Leben mit dem Borderline-Syndrom

„Es ist sehr anstrengend, manchmal wie ein trotziges 4-jähriges Mädchen zu sein.“ (Aus dem Bericht einer jungen Borderline-Patientin)

von Sandra Maxeiner und Hedda Rühle



Abbildung: © lassedesignen - Fotolia.com

Die 34-jährige Nadine ist eine attraktive Frau mit langen dunkelblonden Haaren und braunen Augen. Etwas nervös sitzt sie auf dem Stuhl in der psychotherapeutischen Praxis und versucht die richtigen Worte zu finden: „Manchmal fühle ich mich wie von einem wütenden Dämon besessen, dem ich nicht Herr werden kann. Wenn er die Oberhand gewinnt, weiß ich beispielsweise nicht mehr, wie sehr mein Freund Felix mich liebt. Es ist, als hätte ich böse Schmetterlinge im Bauch. Dann toben schwarze Wellen in mir und meine Gefühle explodieren. Vor fünf Minuten noch war die Welt vollkommen in Ordnung, doch plötzlich ist alles anders. Böse Dinge schießen mir durch den Kopf und mit aller Macht will ich Felix so sehr verletzen, dass es kein Zurück mehr gibt. Ich will ihn zum Teufel jagen, ich kann so einfach nicht mehr leben und flippe vollkommen aus. Dann schreie ich ihn an, beschimpfe ihn mit übelsten Worten, werfe Gegenstände nach ihm und gehe wie eine Furie auf ihn los. Felix hatte nach meinem letzten Ausbruch genug. Er ist aufgestanden und hat mir gesagt, dass er endgültig geht. Verzweifelt habe ich mich an ihn geklammert und ihn angefleht, zu bleiben. Das Gute und Normale in mir war zurück, der Dämon verschwunden. Ich wusste wieder, wie sehr mich Felix liebte. Vor allem war meine Liebe zu ihm plötzlich wieder so stark, dass ich das Gefühl hatte, ohne ihn nicht weiterleben zu können. Doch selbst nach unseren stundenlangen Versöhnungsgesprächen und dem leidenschaftlichen Sex bleibt ein ungesundes Gefühl. Ich vertraue ihm nicht mehr, vertraue überhaupt niemandem mehr, fühle mich ganz allein auf dieser Welt und bin wütend. Oft stehe ich so unter Hochspannung, dass ich nicht weiß, wohin mit mir. Und wenn es zu viel wird, fühle ich mich irgendwie taub und bin innerlich leer. Manchmal wünsche ich mir, dass der Dämon mich tötet und von meinem Leid erlöst. Ich möchte mich wieder fühlen können. Wenn der Druck zu groß wird, fange ich an, meine Arme oder Beine zu ritzen, bis es blutet, nur damit ich mich wieder spüre. Wenn das Blut fließt, beruhigt mich das für einen Moment und ich komme wieder ein wenig bei mir selbst an. Oder ich nehme eine brennende Kerze und verbrenne meine Haut. Der Schmerz entlastet mich vorübergehend und holt mich wieder ins Hier und Jetzt zurück. Manchmal bestrafe ich mich damit auch selbst, wenn ich meinen eigenen, perfektionistischen Ansprüchen nicht genüge oder weil ich mich als schlechter Mensch fühle.“

### **Was ist ein Borderline-Syndrom?**

Nadine leidet unter dem Borderline-Syndrom (englisch: Grenzlinie oder Grenzgebiet), einer Symptomatik, die im krankhaften Grenzgebiet zwischen Psychose, Neurose und Persönlichkeitsstörung angesiedelt ist. Inzwischen ist das Borderline-Syndrom als eigenes Krankheitsbild anerkannt und wird in der Internationalen Klassifikation psychischer Störungen (ICD-10) den emotional instabilen Persönlichkeitsstörungen zugeordnet.

Borderline ist ein Chaos der Gefühle. Euphorische Glücksgefühle verwandeln sich im nächsten Augenblick in abgrundtiefe Trauer, die große Liebe wird zur großen Enttäuschung, die Romanze wechselt sich ab mit dem Drama: es ist schwarz oder weiß, aber nie grau. „Sich glücklich zu fühlen, ist reine Euphorie. Traurig zu sein, fühlt sich an, als würde man verbrennen. Verliebt zu sein ist als würde man am liebsten in den anderen reinkriechen“, so beschrieb eine junge Borderline-Patientin ihre Gefühle.

Borderliner haben Schwierigkeiten, ihre Emotionen differenziert zu spüren und mit ihren extremen Stimmungsschwankungen umzugehen. Bereits minimale Anlässe genügen, damit sie aus einer glücklichen Phase in eine tiefe Depression verfallen oder Wutausbrüche bekommen. „All die Gefühle, die stündlich, manchmal gar minütlich wechseln können, aushalten zu müssen ist anstrengend.“ Von einem Moment auf den anderen können Borderliner von überwältigender Wut, Angst bis hin zur Panikattacke oder völliger Verzweiflung überfallen werden. Sie sind nicht in der Lage, diese rasch wechselnden Stimmungen und ihre Impulse zu kontrollieren. Um ihren inneren Druck abzubauen und sich wieder zu spüren, verletzen sie sich selbst, ritzen sich zum Beispiel immer wieder mit einem Messer oder einer Rasierklinge in den Unterarm, drücken brennende Zigaretten auf ihrer Haut aus oder schlagen ihren Kopf gegen die Wand.

Viele Borderliner leiden zudem an weiteren psychischen Erkrankungen wie Ess-Störungen, Depressionen, Störungen der Sexualität, Zwangs- oder Ticstörungen, Angst- und affektiven Störungen sowie posttraumatischen Belastungsstörungen. Manche flüchten sich auch in Alkohol, Medikamente oder Drogen, um ihre negativen, zerstörerischen Gefühle abzuschwächen und durch den Rausch – zumindest einen Moment lang – zu dämpfen.

Auch wiederholte Suizidgedanken und suizidale Handlungen sind ein großes Problem, zumal sich diese Gedanken in Stress-Situationen immer wieder aufdrängen. Etwa acht Prozent der Borderliner töten sich selbst, ca. die Hälfte von ihnen hat zuvor bereits mindestens einen Suizidversuch begangen.

### **Wer ist betroffen?**

Aktuelle Schätzungen haben ergeben, dass etwa ein bis zwei Prozent der Bevölkerung am Borderline-Syndrom leiden. Zwei Drittel davon sind Frauen. Borderline gilt als Störung, die im frühen Kindesalter ihren Ausgang nimmt. In den meisten Fällen gab es schon im Säuglings- und Kleinkindalter Schwierigkeiten, eine sichere emotionale Bindung zu den Eltern oder anderen wichtigen Bezugspersonen aufzubauen. Eine drogenabhängige Mutter kann beispielsweise ihrem Kind keine sichere Bindung bieten. Mal wird sie es mit Affenliebe überhäufen, ihm schwören, dass es ihr ganzer Lebenssinn sei, dann wieder wird sie es wütend abweisen, wenn sie unter Entzugserscheinungen leidet oder völlig vernachlässigen, wenn sie im Drogenrausch ist. Dabei entwickelt sich eine Art Hass-Liebe, die sehr verwirrend und verunsichernd für das Kind ist. Viele Borderliner haben während ihrer Kindheit und Jugend traumatische Erfahrungen gemacht, sexuellen Missbrauch erlebt oder sind emotional vernachlässigt worden.

### **Sind Borderliner wirklich „Therapeutenkiller“?**

Borderliner werden häufig stigmatisiert und haben mit vielfältigen Vorurteilen zu kämpfen. Am schwierigsten zu verkraften sind wohl die Isolierung und die Einsamkeit, in die sie ihre Krankheit im Laufe der Zeit treibt. Meist zieht sich ihr soziales Umfeld zurück. Freunde und Familie sind verunsichert und können schlichtweg nicht einschätzen, was die Erkrankung für den Betroffenen wirklich bedeutet. Sie leiden unter dem schwierigen und chaotischen Verhalten des Borderliners, fühlen sich durch seine ungerechtfertigten Hasstiraden und Wutanfälle verletzt, können dem Hin und Her seiner Gefühle nicht folgen, werden abwechselnd geliebt und abgelehnt. Auch die fortwährenden Dramen und das selbstzerstörerische Verhalten sind für sie so unverständlich, dass der Erkrankte mit dem Stigma „Vorsicht: Borderliner!“ versehen wird.

Bei Therapeuten gelten Borderliner als schwierige Patienten. Oft schlagen ihnen daher nicht nur von ihrer Familie oder ihren Freunden, sondern auch von ihrem Therapeuten heftige negative Reaktionen entgegen. Mit dieser Ablehnung umzugehen, ist alles andere als einfach. Gerade Fachleute zeigen Borderlinern mitunter ihre Abneigung offen. Einige reagieren bereits auf den Anruf eines solchen Patienten mit Ablehnung, andere verpassen ihnen Label wie „Therapeutenkiller“, „maskenhaft-unsympathisch“ oder „früh gestört“.

Borderliner leiden unter einer inneren Spaltung. Sie empfinden ihr Gegenüber entweder als uneingeschränkt „gut“ oder uneingeschränkt „böse“, Zwischentöne kennen sie nicht. So idealisieren sie oft ihren Therapeuten als den besten überhaupt, um dann wegen einer Kleinigkeit vollkommen enttäuscht von ihm zu sein und ihn wütend anzugreifen. Dieses Verhalten führte zur Stigmatisierung als Therapeutenkiller, aber hinter solchen Angriffen steht der Wunsch des Erkrankten, in seiner Not und Verzweiflung wahrgenommen zu werden. Außerdem heißt es, Borderliner seien unflexibel, humorlos, selbstbezogen, aggressiv, feige und kommunikationsfaul. Ihre positiven Eigenschaften hingegen, zu denen besonders ihre Kreativität, ihre Intelligenz oder auch ihre Großherzigkeit und Hilfsbereitschaft gehören, werden dabei häufig übersehen.

Nicht zuletzt aufgrund dieser Stigmatisierung sprechen Borderliner nur ungern über ihre Erkrankung. Sie haben Angst, abgelehnt zu werden und fürchten sich davor, langwierige komplizierte Erklärungen über ihre Störung abgeben zu müssen, aber dennoch nicht verstanden zu werden.

### **Was hilft?**

Lange Zeit galt die Borderline-Störung als unheilbar. Medikamente dagegen gibt es bis heute nicht, wohl aber gegen einige Symptome der Erkrankung wie Depressionen oder ungezügelte Wutanfälle. Doch neue therapeutische Ansätze geben Grund zur Hoffnung.

### **Dialektisch-Behaviorale Therapie und Achtsamkeitstraining**

Gute Erfolge werden mit der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) erzielt, die die amerikanische Psychologin Marsha M. Linehan in den 90er Jahren entwickelt hat. Dabei geht es zunächst darum, Maßnahmen zu erlernen, die helfen sollen, Problemverhalten wie selbstverletzendes, gewalttätiges oder suizidales Verhalten unter Kontrolle zu bringen. Die Patienten lernen zunächst Ursachen und Auslöser dafür zu identifizieren. Dann üben sie, andere Wege zu finden, um in den entsprechenden Situationen mit dem Überdruck ihrer Gefühle umzugehen. Selbstverletzendes Verhalten kann beispielsweise durch Ersatzreize wie dem Verreiben von Eiswürfeln auf der Haut oder dem Kauen von Chilischoten verhindert werden. Diese Reize sollen helfen, die gefährlichste Phase des innerlichen Hochdrucks zu überwinden, ohne sich ernsthafte Verletzungen zuzufügen. Im Achtsamkeitstraining lernen Patienten unter anderem, ihre Emotionen genauer und differenzierter wahrzunehmen, sich von ihnen nicht mehr fortschwemmen zu lassen und mit Beziehungen sorgsamer umzugehen. So könnte beispielsweise Nadine aus unserem Fallbeispiel lernen, frühzeitig wahrzunehmen, wenn ihre schwarzen Schmetterlinge im Anflug sind, ihre emotionalen Wallungen beobachten, ohne sich von ihnen mitreißen zu lassen und ihrem Freund Felix ruhig zu sagen, wie es ihr gerade geht. Auch ein Selbstsicherheitstraining ist für Borderliner geeignet. Es hilft ihnen, im Umgang mit anderen Menschen sicherer zu werden und schädliche Denkmuster wie „Ich bin böse“ durch eine gesunde Selbsteinschätzung zu ersetzen.

### **Selbsthilfegruppen**

Auch Selbsthilfegruppen können Borderlinern helfen. Dabei ist es vor allem der Austausch von Erfahrungen und die Fähigkeit, neue Wege zu beschreiten, die ihnen helfen, ihre Symptome zu kontrollieren. Vor einigen Jahren bereits entstanden erste größere Internetportale. Am bekanntesten ist wohl die Borderline-Community ([www.borderline-community.de](http://www.borderline-community.de)). Zudem gibt es verschiedene weitere virtuelle Möglichkeiten des Austauschs, so auch für Angehörige von Borderline-Patienten, wie beispielsweise die Plattform [www.borderline-angehoerige.de](http://www.borderline-angehoerige.de) und [www.bpd-partner.de](http://www.bpd-partner.de).

### **Ausblick**

Da das Borderline-Syndrom vorwiegend durch unsichere, verwirrende und chaotische Beziehungsstrukturen in der frühen Kindheit entsteht, wird es sich vermutlich in den nächsten Jahren auch in Deutschland weiter ausbreiten. Die Atmosphäre in den Familien ist heute häufiger angespannt als früher, Familienstrukturen verändern sich schneller, Paare trennen sich leichter, die Zahl der Alleinerziehenden und Patchwork-Familien wächst. Ob das Risiko für Kinder, in verletzenden oder lieblosen Beziehungen aufzuwachsen, steigt, wird auch davon abhängen, ob der Konkurrenz- und Leistungsdruck in unserer Gesellschaft weiter zunimmt und wie viel von dem Druck und den Problemen Eltern aus ihrem Job mit nach Hause bringen.

Auf der anderen Seite gibt es immer bessere Therapiekonzepte, die speziell auf diese leidvolle psychische Störung zugeschnitten sind und das Leben mit dieser Erkrankung wesentlich erleichtern. Und nicht zuletzt sollte jeder einzelne von uns bereit sein, Vorurteile abzubauen und offen auf Menschen mit einer Borderline-Störung zuzugehen, damit sie nicht von ihren Mitmenschen ausgeschlossen werden.