

Bohus · Reicherzer



Ratgeber

Borderline-Störung

Informationen für Betroffene
und Angehörige

HOGREFE



Ratgeber Borderline-Störung

Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie

Band 24

Ratgeber Borderline-Störung

von Prof. Dr. Martin Bohus und Dr. Markus Reicherzer

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Kurt Hahlweg, Prof. Dr. Martin Hautzinger,
Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief,
Prof. Dr. Dietmar Schulte, Prof. Dr. Dieter Vaitl

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Ratgeber Borderline-Störung

Informationen für Betroffene
und Angehörige

von Martin Bohus
und Markus Reicherzer

HOGREFE  GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG
TORONTO · CAMBRIDGE, MA · AMSTERDAM
KOPENHAGEN · STOCKHOLM · FLORENZ

Prof. Dr. med. Martin Bohus, geb. 1956. Seit 2003 Lehrstuhl für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Universität Heidelberg und Ärztlicher Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, Mannheim.

Dr. med. Markus Reicherzer, geb. 1966. Seit 2008 Ärztlicher Direktor der Klinik Dr. Schlemmer (Centrum für Psychosomatische Medizin) in Bad Tölz.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat für die Wiedergabe aller in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) mit Autoren bzw. Herausgebern große Mühe darauf verwandt, diese Angaben genau entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abzdrukken. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handele.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2012 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen · Bern · Wien · Paris · Oxford · Prag · Toronto · Cambridge, MA
Amsterdam · Kopenhagen · Stockholm · Florenz
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen · Weitere Titel zum Thema · Ergänzende Materialien

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Umschlagabbildung: © Tomasz Trojanowski – Fotolia.com

Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar

Illustrationen: Renate Alf

Format: PDF

ISBN 978-3-8409-1790-5

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Inhalt

Vorwort	7
1 Borderline-Störung – was ist das?	9
1.1 Welche Verhaltens- und Erlebensmuster kennzeichnen eine Borderline-Störung?	9
1.2 Wie häufig sind Borderline-Störungen und wie entwickeln sie sich?	11
1.3 Wie äußert sich eine Borderline-Störung?	12
1.3.1 Probleme mit Gefühlen (Gefühlsregulation)	12
1.3.2 Probleme mit den „anderen“	16
1.3.3 Probleme mit sich selbst und dem eigenen Körper	18
1.3.4 Weitere wichtige Symptome	19
1.3.5 Problematische Verhaltensmuster	20
1.4 Häufige zusätzliche Störungen	23
2 Wie entstehen Borderline-Störungen?	28
3 Welche Möglichkeiten gibt es, die Borderline-Störung erfolgreich zu behandeln?	33
3.1 Grundsätzliches	33
3.2 Therapiemethoden	35
3.3 Behandlungsbedingungen	37
3.4 Medikamentöse Behandlung	41
4 Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT)	43
4.1 Was versteht man unter „Dialektisch Behavioraler Therapie?“	43
4.2 Sorgfältige Planung bereitet Therapieerfolge vor	46
4.2.1 Welche Merkmale der Borderline-Störung sind bei Ihnen besonders ausgeprägt?	46
4.2.2 Wie sind Ihre Lebensverhältnisse?	47
4.2.3 Wie verlief die Störung bisher?	49
4.2.4 Der Non-Suizidvertrag	49
4.2.5 Wurden frühere Therapien abgebrochen?	53

4.2.6	Was muss ich als erstes in den Griff bekommen? (Verhaltenskontrolle)	55
4.2.7	Was will ich erreichen (Therapieziele)?	55
4.2.8	Woran muss ich mich halten (Vereinbarung der Therapieregeln)?	57
4.2.9	Hilfe per Telefon oder E-Mail?	58
4.3	Was geschieht während der DBT-Therapie?	59
4.3.1	Die Arbeit mit dem Therapeuten	59
4.3.2	Struktur der DBT	66
4.3.2	Skillstraining	69
4.3.2.1	Wie lernt man Skills?	69
4.3.2.2	Skills-Modul 1: Innere Achtsamkeit	73
4.3.2.3	Skills-Modul 2: Stresstoleranz	76
4.3.2.4	Skills-Modul 3: Umgang mit Gefühlen	83
4.3.2.5	Skills-Modul 4: Zwischenmenschliche Fertigkeiten (Umgang mit anderen)	93
4.3.2.6	Skills-Modul 5: Verbesserung des Selbstwerts	94
4.4	Stationäre DBT-Behandlung	96
4.4.1	Stationäre Krisenintervention	96
4.4.2	Stationäre Intensivbehandlung	99
5	Weitere wichtige Fragen	103
5.1	Borderline-Betroffene als Mütter	103
5.2	Was kann ich als Angehöriger tun?	104
5.3	Bericht einer Betroffenen – Einmal Hölle und zurück	108
 Anhang		
	Literatur	113
	Hilfreiche Adressen	114
	Weitere Internetadressen	116
	Arbeitsblätter	117

Vorwort

Dieser Ratgeber informiert über die Borderline-Störung: Was versteht man darunter, wie entsteht sie und was kann man dagegen tun? Oder vielleicht besser: Wie kann man lernen, damit umzugehen?

Wir wenden uns damit natürlich in erster Linie an die Betroffenen selbst, aber auch an deren Angehörige, Lehrer und Erzieher.

Das Wichtigste zuerst: Die Borderline-Störung ist zwar eine schwere und oft sehr belastende Störung, aber das muss nicht ein Leben lang so bleiben. Die meisten Betroffenen können lernen, mit der Problematik umzugehen und ein lebenswertes Leben zu führen. Manchmal entwickelt sich dies von selbst – wenn alles glatt läuft. Es wird jedoch deutlich einfacher, wenn man Hilfe von Fachleuten findet. Dieses Buch will den Einstieg zu diesem Weg erleichtern.

Manche Betroffene bekommen dieses Buch von Angehörigen in die Hand gedrückt und sind dann zunächst skeptisch. Andere haben schlechte Erfahrungen mit Therapeuten oder Kliniken gemacht. Und manche meinen, sie hätten es nicht verdient, dass es ihnen besser ginge. Damit sind sie nicht alleine. Sie teilen diese Ansicht mit vielen Borderline-Betroffenen.

Wir hoffen, dass Sie dennoch weiterlesen. Geben Sie sich eine Chance, Sie sollten es sich wert sein.

Dieses Buch ist ein Ratgeber. Es kann keine Psychotherapie ersetzen, und das soll es auch nicht. Wir wollen informieren, Mut machen und anregen, sich auf einen neuen Weg zu begeben.

Die Borderline-Störung beginnt meistens im Jugendalter, aber sie ist keine lebenslange Diagnose. Je früher die Behandlung beginnt, desto besser sind die Chancen. Entscheidend ist also, dass sie frühzeitig erkannt wird und von Fachleuten, die sich mit dieser Störung auskennen, behandelt wird.

Personen mit einer Borderline-Störung verarbeiten Gefühle auf ganz besondere Weise: Sie haben ein ausgesprochen feines Gespür für ihre Umgebung und sie reagieren sehr empfindlich auf Schwierigkeiten mit ihrem

Umfeld. Die Gefühle sind dann sehr stark, manchmal überwältigend. Deshalb suchen die Betroffenen nach Möglichkeiten, ihre Gefühle zu dämpfen. Manchmal gelingt dies, manchmal geht das schief. Denn auch Selbstver-



letzungen, Drogen, Wutanfälle, Alkohol oder sogar Brechanfälle helfen oft kurzfristig, extreme Gefühle zu mildern – aber eben nur kurzfristig. Auf längere Sicht wird man dadurch nur noch anfälliger und die Freunde ziehen sich zurück – ein Teufelskreis setzt sich in Gang. Kennen Sie das? Der Ratgeber hilft Ihnen, den Ausstieg zu finden.

Mannheim und Bad Tölz, Februar 2012

*Martin Bohus
und Markus Reicherzer*

1 Borderline-Störung – was ist das?

1.1 Welche Verhaltens- und Erlebensmuster kennzeichnen eine Borderline-Störung?

Kennen Sie das?

- Haben Sie das Gefühl, dass Sie anders sind als alle anderen? Dass Sie einfach nicht dazugehören?
- Kommen Sie sich manchmal vor, wie ein „Alien“?
- Sind Sie empfindlicher und sensibler als die meisten anderen, die Sie kennen?
- Haben Sie je erlebt, dass Ihre Gefühle schmerzen und dass die innere Anspannung unerträglich wird?
- Können schon Kleinigkeiten starke Stimmungsschwankungen und negative Gedanken bei Ihnen auslösen?
- Neigen Sie dazu, sich selber fertig zu machen? Sich und alles was dazugehört so richtig gründlich zu hassen?
- Ist es schwierig für Sie, alleine zu sein, aber mit den Partnern klappt es auch nicht so richtig?
- Und wie gehen Sie mit Krisensituationen um? Lösen Sie diese mit Alkohol, Drogen, Selbstverletzungen, Essanfällen oder Hungerphasen? Eigentlich wissen Sie, dass das langfristig ins Chaos führt, aber ...
- Kennen Sie das alles? Oder manches?

Wenn Sie dieser Text anspricht, kann es sein, dass Sie eine Borderline-Störung haben.

Woher kommt der Begriff?

Zugegeben: Der Begriff „Borderline“ klingt etwas seltsam. Nach Grenzland, Krisengebiet und Kampfzonen. In Wirklichkeit stammt dieser Begriff aus einer Zeit, in der man noch meinte, dass Patienten mit heftigen Gefühlschwankungen, mit Stimmen im Kopf und vorübergehenden Gefühlen der Unwirklichkeit, an einer Grenzform der Schizophrenie litten. „Borderline“

beschrieb dann diese vermutete Grenze am Rande der Schizophrenie. Heute weiß man, dass die beiden Störungen nichts miteinander zu tun haben. Der Begriff ist dann trotzdem geblieben. Viele Betroffene mögen ihn.

Wie diagnostiziert man eine Borderline-Störung?

Wenn Wissenschaftler und Therapeuten heute psychische Störungen diagnostizieren, so beziehen sie sich auf die Richtlinien der Amerikanischen Psychiatrischen Vereinigung (APA). Diese Richtlinien versuchen, Störungen mithilfe von beobachtbaren Symptomen, das heißt Verhaltensweisen oder innerem Erleben, zu ordnen. Dieses Vorgehen ist nicht in Stein gemeißelt, und es ist auch nicht immer wissenschaftlich gut begründet. Es ist ein mehr oder weniger gelungener Versuch, etwas Ordnung in die Welt der psychischen Erkrankungen zu bringen.

Es hat sich in den letzten Jahren gezeigt, dass die im folgenden Kasten aufgelisteten Erlebens- und Verhaltensmuster in ihrer Gesamtheit die Borderline-Störung sehr gut beschreiben.

Diagnostische Kriterien der Borderline-Persönlichkeitsstörung:

Menschen mit Borderline-Störungen zeigen häufig folgende Eigenschaften:

1. Verzweifeltes Bemühen, alles zu tun, um das Gefühl zu vermeiden, dass man verlassen wird.
2. Sehr enge, aber auch schwierige Beziehungen.
3. Unsicherheit und Schwankungen im Gefühl für sich selbst.
4. Schwierigkeiten, schädliches Verhalten zu kontrollieren: z. B. unkontrolliertes Geldausgeben, unvorsichtiger Sex, Drogen oder Alkoholmissbrauch, rücksichtsloses Fahren, Essanfälle usw.
5. Häufige Gedanken an Selbsttötung, Selbsttötungsversuche oder Selbstverletzungen.
6. Starke Schwankungen der Stimmungen: z. B. starke vorübergehende Niedergeschlagenheit, hohe Reizbarkeit oder auch anflutende Angst.
7. Chronisches Gefühl der Leere.
8. Unangemessene starke Wut oder Schwierigkeiten, Wut oder Ärger zu kontrollieren: z. B. häufige Wutausbrüche, andauernder Ärger, wiederholte Prügeleien.

9. Vorübergehende stressabhängige pseudopsychotische oder schwere dissoziative Symptome (diese Begriffe werden auf Seite 19 und 20 erklärt).

Die meisten Menschen erleben nicht alle diese neun Kriterien. Man hat sich geeinigt, dass fünf dieser Kriterien ausreichen, damit man mit hoher Sicherheit von einer Borderline-Störung sprechen kann. Aber, wie gesagt, dies sind nur Anhaltspunkte, die Diagnose sollte ein kompetenter Fachmann stellen.

1.2 Wie häufig sind Borderline-Störungen und wie entwickeln sie sich?

Es handelt es sich um eine relativ häufige Störung. Etwa drei von hundert Erwachsenen erleben einmal in ihrem Leben eine längere Borderline-Episode. Männer und Frauen sind gleich häufig betroffen. Aber die meisten Betroffenen, die therapeutische Hilfe suchen, sind weiblich. Borderline-Männer kommen dagegen häufiger mit dem Gesetz in Konflikt, weil sie häufig ihre Spannungszustände, oder auch das Gefühl von Ohnmacht, nach außen richten und bisweilen aggressiv auftreten.

Die Störung, oder zumindest einige ihrer Merkmale, beginnt meistens mit der Pubertät. Zwischen dem 13. und 18. Lebensjahr ist fast jedes zwanzigste Mädchen davon betroffen. Etwa ein Drittel der erwachsenen Borderline-Patienten berichtet, dass das selbstschädigende Verhalten (also etwa absichtlich zugefügte Verletzungen) schon vor dem 12. Lebensjahr begonnen hat. Eine große Studie an Schulen in Deutschland zeigte, dass sich etwa jedes zwanzigste 15-jährige Mädchen regelhaft selbst verletzt, und mehr als zwei Selbsttötungsversuche hinter sich hat. Wir wissen aber auch, dass die Probleme und Merkmale der Borderline-Störung sich im weiteren Verlauf deutlich verbessern können. Nach dem 45. Lebensjahr ist nur noch einer von zweihundert Menschen in Deutschland davon betroffen.

Was dazu beiträgt, ob diese Störung sich nun bessert, oder ob sie anhält, ist noch nicht vollständig geklärt. Sicher ist, dass der Gebrauch von Drogen (auch Marihuana!) und Alkohol eine wichtige negative Rolle spielt. Aber auch das Ausmaß von eventueller Traumatisierung und die soziale Unter-