

## 1 Der ewige Eiertanz: Wenn ein Angehöriger Borderline hat

*»Nach fünfzehn Jahren Ehe tappte ich noch immer im Dunkeln: Was machte ich nur falsch? Ich recherchierte in Bibliotheken, sprach mit Ärzten, mit Sozialarbeitern, las Aufsätze und beriet mich mit Freunden. Fünfzehn Jahre lang hörte ich nicht auf zu grübeln, mir Sorgen zu machen; viel zu oft übernahm ich die Urteile, die sie über mich fällte. Ich zweifelte an mir und litt Qualen, ohne zu wissen, warum – und das alles nur, weil ich die Wahrheit nicht kannte.*

*Eines Tages dann fand ich die Antwort auf all meine Fragen im Internet. Ich brach in Tränen aus, so erleichtert war ich. Wenn ich meine bessere Borderline-Hälfte auch nicht zu dem Eingeständnis bewegen konnte, dass sie Hilfe brauchte, so wusste ich jetzt doch wenigstens, worum es ging. Ich war nicht schuld. Endlich kannte ich die Wahrheit.«*

*Ein Angehörige*

Hier einige Beschreibungen, wie Angehörige die Interaktion mit Borderlinern erleben und was das bei ihnen bewirkt:

- Oft verberge ich, was ich denke oder fühle, aus Angst vor der Reaktion meines Partners oder weil es sich einfach nicht lohnt, den schlimmen Streit oder die Verletzungen zu riskieren, die unweigerlich folgen werden.
- Ich habe das Gefühl, alles, was ich sage oder tue, wird verdreht, entstellt und gegen mich verwendet. Mein Angehöriger gibt an allem, was in der Beziehung falsch läuft, mir die Schuld. Ohne logisch nachvollziehbaren Grund werde ich mit Kritik und Vorwürfen überhäuft.
- Ich bin Zielscheibe heftiger, unkontrollierter, irrationaler Wutausbrüche nach Phasen völlig normalen liebevollen Umgangs. Niemand glaubt mir, wenn ich erzähle, was ich durchmachen muss.

- Ich komme mir oft manipuliert und kontrolliert vor. Manchmal habe ich sogar das Gefühl, belogen oder emotional erpresst zu werden.
- Ich habe das Gefühl, mein Angehöriger sieht mich entweder ganz schwarz oder ganz weiß, ohne Zwischentöne. Oft fehlt jeder rational nachvollziehbare Grund für seine plötzlichen Stimmungswechsel.
- Ich habe Angst, eigene Ansprüche zu stellen. Er wird mir ohnehin sagen, dass meine Erwartungen überzogen seien oder dass mit mir etwas nicht stimme. Oft kriege ich sogar zu hören, meine Bedürfnisse seien unwichtig.
- Mein Partner weist meinen Standpunkt meistens zurück oder wertet ihn sogar ab. Dabei verändern sich die Erwartungen, die er an mich stellt, permanent, sodass ich nichts richtig machen kann.
- Oft wirft er mir vor, ich hätte etwas getan oder gesagt, was so nie passiert ist. Deshalb fühle ich mich häufig missverstanden; wenn ich das Missverständnis aufklären will, wird mir nicht geglaubt.
- Ich fühle mich permanent runtergemacht. Wenn ich die Beziehung beenden will, versucht meine Partnerin, mich mit allen erdenklichen Mitteln (Liebeserklärungen, Versprechungen, sich zu ändern, bis hin zu impliziten und expliziten Drohungen) zu halten.
- Es fällt mir schwer, Aktivitäten voranzuplanen (Sozialkontakte usw.) – die Stimmungsschwankungen, die Impulsivität oder Unberechenbarkeit meiner Partnerin stehen mir dabei im Wege. Trotzdem entschuldige ich bei anderen ihr Verhalten oder versuche mir selbst einzureden, es sei alles in bester Ordnung.
- Ich hätte nie gedacht, dass es anderen genauso geht.

Wem ein großer Teil dieser Aussagen bekannt vorkommt bzw. wer sich darin wiedererkennt, braucht nicht in Panik zu geraten: Es bedeutet nicht, dass er den Verstand verliert. Nein, er ist nicht an allem schuld. Und vor allem: Er ist nicht allein. All dies kann ein Hinweis darauf sein, dass ein Angehöriger typische Merkmale einer Borderline-Persönlichkeitsstörung aufweist.

Es folgen drei authentische Berichte von Menschen, die entdecken mussten, dass ein Angehöriger an dieser Störung leidet. Wie alle in die-

sem Buch enthaltenen Fallbeispiele sind die Berichte den Beiträgen der internetbasierten Selbsthilfegruppen entnommen. Um die Identität der Autoren zu schützen, war es jedoch unumgänglich, Namen und andere Angaben zur Person zu ändern.

## **Drei Fallgeschichten**

### **Jon (Angehöriger)**

Mit einer Borderlinerin verheiratet zu sein ist abwechselnd Himmel und Hölle. Die Stimmungen meiner Frau wechseln im Sekundentakt. Es ist ein ewiger Eiertanz, ihr nicht zu missfallen und Streit zu vermeiden, etwa weil ich zu eifertig bin, zu schnell spreche, weil mit meinem Tonfall oder meiner Mimik etwas nicht stimmt.

Aber selbst wenn ich haargenau das tue, was sie will, kann es sein, dass sie sauer wird. Eines Tages sagte sie mir, ich solle mit den Kindern aus dem Haus gehen, weil sie Zeit für sich brauche. Doch als wir aufbrechen wollten, warf sie mir die Schlüssel an den Kopf und beschuldigte mich, ich hasse sie so sehr, dass ich es nicht unter einem Dach mit ihr aushalten könne. Als ich mit den Kindern aus dem Kino zurückkam, tat sie so, als sei nichts geschehen. Sie wunderte sich, dass ich noch aufgebracht war, und behauptete, ich hätte Probleme damit, Wut loszulassen.

So ist es aber nicht immer gewesen. Vor unserer Heirat hatten wir eine traumhaft schöne Zeit. Alles ging rasend schnell. Sie vergötterte mich; ich sei in fast jeder Hinsicht der perfekte Mann für sie, sagte sie. Der Sex mit ihr war sagenhaft schön. Ich schrieb ihr Gedichte und machte ihr teure Geschenke. Nach vier Monaten verlobten wir uns, und schon ein Jahr später waren wir verheiratet und verlebten traumhaft schöne Flitterwochen, für die wir einiges »springen ließen«.

Doch gleich nach der Hochzeit begann sie, Belanglosigkeiten wer weiß wie aufzubauschen, aus einer Mücke einen Elefanten zu machen. Es hagelte Kritik, Verhöre, Kränkungen. Sie warf mir vor, ich sei hinter anderen Frauen her, und sog sich »Beispiele« aus den Fingern, um ihre

Anschuldigungen zu belegen. Meine Freunde flößten ihr Angst ein, was sie zum Anlass nahm, sie vor mir schlecht zu machen. Sie äußerte sich abfällig über mein Geschäft, meine Vergangenheit, meine Wertvorstellungen und all die Dinge, auf die ich stolz bin – einfach alles, was mich nun mal ausmacht.

Aber hin und wieder kommt doch noch ihr »altes« Ich zum Vorschein: die Frau, die mich so sehr liebte und mich für den tollsten Mann hielt, den es gibt. Für mich ist sie nach wie vor die intelligenteste, witzigste und erotisch anziehendste Frau, die ich kenne, und ich liebe sie noch immer sehr.

Der Eheberater vermutet, meine Frau könne an der Borderline-Störung leiden, sie aber besteht darauf, dass ich es sei, der unsere Beziehung zerstört. Sie hält den Eheberater für einen Scharlatan und will nicht mehr zu ihm gehen. Wie kann ich sie dazu bewegen, sich die Hilfe zu holen, die sie so dringend braucht?

### **Larry (Angehöriger)**

Schon als Richard, unser Adoptivsohn, achtzehn Monate alt war, ahnten wir, dass mit ihm etwas nicht stimmte. Er war reizbar, weinte viel, schrie oft drei Stunden ohne Unterbrechung. Mit zwei Jahren hatte er etliche Wutanfälle am Tag, die mehrere Stunden dauern konnten. Der lapidare Kommentar unseres Hausarztes alter Schule: »So sind Jungs nun mal.«

Als Rich sieben war, fanden wir in seinem Zimmer einen Zettel, auf dem er ankündigte, mit acht werde er Selbstmord begehen. Sein Grundschullehrer verwies uns an einen Psychiater, der einen strukturierteren Tagesablauf und eine solidere Lebensweise empfahl. Wir probierten fast jede Methode aus: positive Verstärkung, »Tough Love« (pädagogischer Ansatz, der auf Disziplinierung basiert, Anm. d. Übers.), sogar eine Ernährungsumstellung. Doch es half alles nichts.

Als Rich in die Mittelstufe kam, log er, stahl, schwänzte die Schule und hatte unkontrollierte Wutausbrüche. Er verletzte sich selbst und drohte, uns umzubringen. Nach einem Suizidversuch schaltete sich die

Polizei ein. Jedes Mal, wenn wir ihn zur Strafe auf sein Zimmer schickten, alarmierte er den Notruf für misshandelte Kinder.

Unserem Sohn gelang es, nicht nur Lehrer und Familie zu manipulieren, sondern sogar die Polizei. Er konnte sehr gerissen sein; er war nicht nur schlagfertig und humorvoll, sondern sah auch gut aus – seine Großmutter hält ihn für den geborenen Politiker. Die Helfer waren sich einig, dass wir die Schuld an seinem Verhalten trugen. Wenn sie seine Täuschungsmanöver schließlich doch durchschauten, weigerte er sich, weiter mit ihnen zusammenzuarbeiten. Und nie nahm der neue Therapeut sich die Zeit, seine inzwischen Akten füllenden Krankenberichte zu studieren.

Nachdem er in der Schule Morddrohungen gegen einen der Lehrer ausgesprochen hatte, wurde er schließlich in ein kurzzeittherapeutisches Behandlungszentrum eingewiesen – das erste von vier, in denen er untersucht wurde. Uns sagte man wahlweise, er sei bipolar, leide am Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom oder an einer von einem unbekanntem Trauma herrührenden Posttraumatischen Belastungsstörung. Ein Psychiater diagnostizierte »Depressionen mit psychotischer Störung«. Viele unserer Bekannten hielten ihn schlicht und ergreifend für »missraten«.

Nach dem vierten Krankenhausaufenthalt teilte uns die Krankenversicherung mit, dass weitere Kosten nicht erstattet würden. Von Seiten der Klinik verlautete, er sei zu krank, um nach Hause entlassen zu werden. Die Psychiater der Umgebung rieten uns, zum Gericht zu gehen und uns dort mangelnde elterliche bzw. erzieherische Eignung bescheinigen zu lassen. Irgendwann fanden wir ein staatlich finanziertes Krankenhaus, wo man bei ihm stationär zum ersten Mal offiziell Borderline diagnostizierte. Ihm wurden etliche Medikamente verabreicht; allerdings ging man davon aus, dass nur wenig Aussicht auf Heilung bestünde.

Dennoch machte Rich Abitur und begann eine Ausbildung am College, die jedoch in einem Fiasko endete. Mit 23 Jahren hat er den Reifegrad eines 18-Jährigen. Seit der Pubertät hat sich sein Zustand zwar leicht gebessert, aber noch immer hat er massive Ängste, verlassen zu

werden, kann keine stabile Beziehung aufbauen und hat in zwei Jahren vier Jobs geschmissen. Freunde kommen und gehen, weil er so anmaßend, unausstehlich, manipulatorisch und rechthaberisch sein kann. Deshalb ist er finanziell und emotional von uns abhängig. Unsere Beziehung zu ihm ist bestenfalls als angespannt zu bezeichnen. Und doch sind wir alles, was ihm geblieben ist.

### **Ken (Angehöriger)**

Die Liebe meiner Mutter war von jeher an Bedingungen geknüpft. Wenn ich nicht tat, was von mir erwartet wurde – Hausarbeit usw. –, tobte sie und stauchte mich zusammen, ich sei ein schreckliches Kind und würde niemals Freunde haben. Wenn sie selbst Liebe brauchte, nahm sie mich zärtlich in die Arme und sprach darüber, wie nah wir einander seien. Bei alledem war es unmöglich, ihre jeweilige Stimmung vorauszusagen.

Es brachte meine Mutter auf, wenn andere in ihren Augen zu viel von meiner Zeit und Energie beanspruchten. Sie war sogar eifersüchtig auf unseren Hund Snoopy, den ich mehr liebte als alles andere auf der Welt. Als sie mich eines Tages dabei überraschte, wie ich mit Snoopy schmuste, schrie sie, ich würde mein Leben verschwenden, weil ich immer nur zu Hause herumhockte und mit dem Hund spielte. Immer war ich überzeugt, dass der Fehler bei mir lag bzw. dass ich selbst der Fehler war.

Sie machte es sich zur Aufgabe, mich zu »bessern«, indem sie mir permanent vorhielt, was ich an mir ändern müsse. So fand sie etwas an meiner Frisur auszusetzen, an meinen Freunden, meinen Tischmanieren, meinem ganzen Benehmen. Um ihre Anwürfe zu rechtfertigen, scheute sie vor keiner Übertreibung oder Lüge zurück. Wenn mein Vater protestierte, fegte sie alle Einwände mit einer Handbewegung vom Tisch. Sie musste immer Recht haben.

All die Jahre gab ich mir die größte Mühe, ihre Erwartungen zu erfüllen. Aber sobald ich dieses Ziel einmal erreicht zu haben glaubte, hatten sich ihre Erwartungen prompt verändert.

Trotz der langen Zeit konnte ich mich an die zermürbende Kritik nie gewöhnen. Noch heute erkalte ich innerlich, wenn jemand – besonders eine Frau – mich kritisiert. Es fällt mir schwer, Nähe zu anderen Menschen zuzulassen. Ich kann niemandem ganz vertrauen, nicht einmal meiner Frau. Wenn ich mich ihr besonders nahe fühle, wappne ich mich innerlich bereits gegen die Zurückweisung, die unweigerlich kommen wird. Und wenn sie nichts tut, was ich mit dem Etikett »Zurückweisung« versehen könnte, provoziere ich sie, gehe zum Beispiel wegen irgendeiner dummen Lappalie auf sie los. Rein verstandesmäßig weiß ich genau, was abläuft. Aber ich bin irgendwie immer noch machtlos dagegen, ich kann es nicht stoppen.

### **Borderline: Intensität und Extreme des Verhaltens**

Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung haben dieselben Gefühle wie andere und tun auch, was andere tun – oder gern tun würden. Der Unterschied ist, dass sie weit intensiver fühlen, extremer agieren und dass es ihnen schwer fällt, ihre Emotionen und ihr Verhalten zu regulieren. Die Borderline-Störung erzeugt kein wesentlich anderes Verhalten, sehr wohl aber Verhaltensweisen, die an einem Pol eines Kontinuums anzusiedeln sind.

Wie wir heute wissen, stehen Menschen mit Borderline an keiner Grenze (engl. »border«). Der Begriff »Borderline« wurde in der ersten Hälfte des vergangenen Jahrhunderts von Psychiatern geprägt, die annahmen, dass Menschen mit jenen Verhaltensweisen, die wir heute mit der Borderline-Persönlichkeitsstörung in Verbindung bringen, an einer Erkrankung auf der Grenze zwischen Neurose und Psychose leiden. Obgleich dieses Modell schon in den siebziger Jahren verworfen wurde, blieb der Begriff erhalten.

Hier folgt nun eine Liste von Denkmustern, Emotionen und Handlungsweisen, die für Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung charakteristisch sind. Kein Borderliner wird – oder kann – alle diese Symptome auf sich vereinen. Doch je mehr Fragen hier mit

»Ja« beantwortet werden können, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass eine Borderline-Persönlichkeitsstörung vorliegt – wenngleich man mit der Zuweisung immer vorsichtig sein sollte.

Fragen zu Denkmustern, deren Beantwortung Hinweise auf Borderline geben kann:

- Sind andere Menschen in den Augen der betreffenden Person abwechselnd fehlerlos oder abgrundtief schlecht? Fällt es ihr schwer, die guten Seiten eines Menschen wahrzunehmen, mit dem sie bereits die Rolle des Schurken besetzt hat? Oder ist es ihr anders herum unmöglich, sich an negative Eigenschaften einer Person zu erinnern, solange diese bei ihr einen Idolstatus genießt?
- Sind andere in ihren Augen abwechselnd Verbündete oder Gegner?
- Stuft sie ein und dieselbe Situation abwechselnd entweder als katastrophal oder als ideal ein?
- Beurteilt sie sich selbst abwechselnd als wertlos oder als fehlerlos?
- Fällt es ihr schwer, sich an die Zuneigung anderer zu erinnern, wenn diese nicht anwesend sind?
- Glaubt sie, dass andere entweder hundertprozentig im Recht oder im Unrecht sind?
- Ändert sie ihre Meinung je nachdem, mit wem sie gerade zusammen ist?
- Neigt sie dazu, andere abwechselnd entweder zu idealisieren oder abzuwerten?
- Erkennt sie Situationen ganz anders als andere oder ist sie außerstande, sich überhaupt zu erinnern?
- Glaubt sie, dass für ihre Handlungen andere verantwortlich sind – oder übernimmt sie zu viel Verantwortung für die Handlungen anderer?
- Ist sie nicht bereit, Fehler zuzugeben – oder hat sie das Gefühl, alles, was sie tut, sei ein Fehler?
- Gründen sich ihre Überzeugungen eher auf Gefühle als auf Tatsachen?
- Verkennt sie die Wirkung ihres Verhaltens auf andere?

Gefühle, die ein Hinweis auf Borderline sein können:

- Fühlt sie sich bei der kleinsten Provokation verlassen?
- Leidet sie unter extremen Stimmungsschwankungen, die sehr schnell aufeinander folgen (im Minuten- oder Stundenrhythmus)?
- Fällt es ihr schwer, mit ihren Emotionen umzugehen?
- Sind ihre eigenen Emotionen so intensiv, dass es ihr schwer fällt, die Bedürfnisse anderer – selbst die ihrer Kinder – auch mal über ihre eigenen zu stellen?
- Ist sie sehr oft misstrauisch oder argwöhnisch gegenüber anderen Menschen?
- Ist sie sehr oft ängstlich oder gereizt?
- Fühlt sie sich oft leer oder hat sie das Gefühl, als ob sie kein eigenes Selbst hätte?
- Fühlt sie sich ausgeschlossen, wenn sie nicht im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit steht?
- Drückt sie Wut unangemessen aus oder fällt es ihr schwer, Wut überhaupt zu äußern?
- Hat sie das Gefühl, niemals genug Liebe, Zuneigung oder Aufmerksamkeit zu bekommen?
- Fühlt sie sich häufig wie weggetreten, wie neben sich stehend oder kommt ihr alles unwirklich vor?

Verhaltensweisen, die Hinweise auf Borderline geben können:

- Fällt es ihr schwer, die Grenzen anderer zu beachten?
- Fällt es ihr schwer, ihre eigenen Grenzen festzulegen?
- Neigt sie zu impulsiven Handlungen, die potenziell selbstschädigend sind: Gibt sie zum Beispiel zu viel Geld aus, lässt sie sich auf riskanten Sex ein, auf Schlägereien, Glücksspiele, praktiziert sie Drogen- oder Alkoholmissbrauch, fährt sie extrem unvorsichtig Auto, begeht sie Ladendiebstahl oder leidet sie an Essstörungen?
- Verletzt sie sich selbst – schneidet sie sich zum Beispiel absichtlich oder fügt sich Verbrennungen zu?
- Droht sie mit Suizid oder hat sie bereits einen oder mehrere Suizidversuche hinter sich?

- Stürzt sie sich übereilt in Beziehungen, weil sie in ihren Wunschphantasien den Partner oder die Beziehung überidealisiert?
- Verändern sich ihre Erwartungen derart schnell, dass ihr Gegenüber das Gefühl hat, ihr nie etwas recht machen zu können?
- Hat sie ohne logisch nachvollziehbaren Grund heftige, unvorhersehbare Wutausbrüche – oder hat sie Mühe, Wut überhaupt auszudrücken?
- Misshandelt sie andere physisch, schlägt, tritt oder kratzt sie diese zum Beispiel?
- Schafft sie ohne Not Krisen oder hat sie einen chaotischen Lebensstil?
- Ist ihr Verhalten widersprüchlich oder unberechenbar?
- Will sie anderen abwechselnd nah sein und sich dann wieder von ihnen distanzieren (fängt sie etwa Streit an, wenn alles gut läuft; beendet sie Beziehungen, um sich anschließend wieder zu versöhnen)?
- Streicht sie andere Menschen unverhältnismäßig schnell bzw. aus geringfügigen Anlässen aus ihrem Leben?
- Agiert sie in manchen Bereichen kompetent und kontrolliert, während ihr die Kontrolle in anderen Bereichen völlig entgleitet?
- Misshandelt sie andere verbal, kritisiert sie andere unangemessen und überhäuft sie sie mit Vorwürfen, dass es geradezu brutal wirkt?
- Wird sie guten Bekannten gegenüber verbal ausfallend, während sie sich bei anderen von der charmantesten Seite zeigt? Kann sie dabei von einem Augenblick auf den andern die Gangart wechseln?
- Greift sie zu extremen Mitteln oder übt sie Kontrolle aus, um ihre eigenen Bedürfnisse durchzusetzen?
- Lenkt sie durch unangemessenes Verhalten oder unangemessene Äußerungen die Aufmerksamkeit auf sich, wenn sie sich nicht genug beachtet fühlt?
- Macht sie anderen ohne reale Grundlage Handlungen, Gefühle oder Überzeugungen zum Vorwurf, die diese nicht begangen haben?

## Anhaltspunkte für die Borderline-Erkrankung

In der Regel fallen Menschen, die einer Person mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung nahe stehen, zunächst aus allen Wolken, wenn sie erfahren, was möglicherweise hinter dem sprunghaften, verwirrenden und kränkenden Verhalten steckt. Oft fragen sich die Angehörigen, warum sie noch nie von Borderline gehört haben, insbesondere dann, wenn sie sich bereits um Hilfe in der psychiatrischen Versorgung bemüht haben.

Es gibt mehrere Erklärungsansätze, warum sich die Diagnose Borderline bislang so wenig Aufmerksamkeit bekam und warum sich das erst langsam ändert. Zunächst ist die Diagnose erst relativ spät als solche definiert worden. Der Verband Amerikanischer Psychiater etwa hat Borderline offiziell erst 1980 in sein *Diagnostisches und Statistisches Manual* aufgenommen. Die im deutschsprachigen Raum häufiger genutzte *Internationale Klassifikation Psychischer Krankheit* (ICD) erst 1992. Viele Psychiatrie-Profis übersehen Borderline-Symptome aber schlicht deshalb, weil sie nicht genug über diese Störung wissen. Manche Profis betrachten Borderline auch als eine Verlegenheits- oder Modediagnose. Andere wieder halten das Label Borderline für so stigmatisierend, dass sie ihre Patienten nicht mit dieser Diagnose belasten wollen. Sie befürchten eine Ausgrenzung in der Psychiatrie. Viele diagnostizieren Borderline zwar offiziell in den Krankenberichten ihrer Patienten, ziehen es aber vor, diese nicht davon zu unterrichten. Oder sie sprechen die Diagnose kurz an, ohne näher darauf einzugehen.

### Sagen oder Nichtsagen?

Nachdem sie Kenntnis von der Krankheit erhalten haben, brennen Angehörige vielleicht geradezu darauf, mit der Person, die ihrer Meinung nach an der Störung leidet, über Borderline zu reden. Das ist ganz verständlich. Von der Existenz der Borderline-Störung zu erfahren ist ein einschneidendes Erlebnis, das alles verändert. Es erscheint daher logisch, den anderen von dieser Information profitieren zu lassen. In der

Phantasie läuft das etwa so ab: Der Betroffene wird ihnen dankbar sein und sich schleunigst in Therapie begeben, um voller Energie den Kampf gegen die inneren Dämonen aufzunehmen.

Leider kommt es in der Regel ganz anders. Fast alle Befragten teilten uns mit, dass ihr Partner oder Angehöriger mit Wut, Verdrängung oder bitteren Vorwürfen reagierte. Häufig warf der potenzielle Borderliner dem betreffenden Familienmitglied vor, selbst an dieser Störung zu leiden (die Gründe dafür sind weiter unten erläutert). Die Reaktion braucht aber auch nicht allzu sehr zu überraschen, denn wer lässt sich schon gerne von anderen als psychisch krank erklären?

Aber auch die entgegengesetzte Reaktion kann eintreten: Der potenzielle Borderliner kann derart von Scham und Verzweiflung überwältigt sein, dass er sich selbst zu schädigen versucht. Oder aber er kann die erhaltenen Informationen dazu benutzen, künftig jede Verantwortung für sein Verhalten abzulehnen: »Ich kann ja nicht anders – ich bin Borderliner.«

John M. Grohol meint dazu: »Man kann niemanden zwingen, sein Verhalten zu ändern. Schließlich handelt es sich für die Person, die an der Störung leidet, nicht nur um ›Verhaltensweisen‹ – es sind Bewältigungsstrategien, auf die sie sich zeitlebens gestützt hat.«

Es gilt, dies im Hinterkopf zu behalten, wenn es zur Aussprache mit dem Borderliner kommt. Es geht um hochkomplexe Fragestellungen. Man sollte daher nichts überstürzen. Eine Alternative ist, angestellte Überlegungen zunächst mit einem qualifizierten Therapeuten zu besprechen, der Erfahrung in der Behandlung von Menschen mit Borderline hat. Generell ist vorzuziehen, dass der Betroffene durch einen Therapeuten von Borderline erfährt – nicht von den Angehörigen. Handelt es sich um einen Erwachsenen, der sich zurzeit in therapeutischer Behandlung befindet, wird der Therapeut mit Angehörigen vermutlich nicht über Borderline sprechen wollen, da er an die ärztliche Schweigepflicht gebunden ist. Aber zumindest lässt sich herausfinden, ob er mit der Behandlung der Borderline-Persönlichkeitsstörung vertraut ist, und Sorgen können angesprochen werden (siehe Anhang).

Zu guter Letzt muss man darauf gefasst sein, dass andere Personen im näheren Umfeld des Borderliners ebenfalls mit Verdrängung und Vorwürfen reagieren, vor allem die Herkunftsfamilie (Mutter, Vater, Geschwister). Dabei sollte man nicht vergessen, dass es nicht die Aufgabe des Laien ist, andere zu überzeugen. Wenn ein Mensch bereit ist zu lernen, findet sich in der Regel auch bald der geeignete Lehrer.

Allerdings gibt es auch eine Ausnahme: Es gibt Bedingungen, unter denen man seinen Partner oder sonst einen Angehörigen möglicherweise doch behutsam auf Borderline ansprechen kann: Wenn er aktiv Aufschluss über die Gründe für sein inneres Erleben zu gewinnen sucht; wenn beide Parteien von gegenseitigen Schuldzuweisungen Abstand nehmen; und wenn man sich in der Lage sieht, das Thema einfühlsam und liebevoll zu behandeln und dem anderen zusichern kann, ihm während der langwierigen Behandlung beizustehen. Dieses Versprechen sollte nicht leichtfertig gegeben werden. Der Bruch eines solchen Versprechens kann schlimmer sein als sich zu gar nichts zu verpflichten.

Um im Bild zu bleiben: Der ewige Eiertanz geht unvermindert weiter, wenn ein Angehöriger um eine mögliche Borderline-Diagnose weiß und der Betroffene selbst im Dunkeln tappt. Sam zum Beispiel ist der Ansicht, dass Anita, seine Frau, die möglicherweise Borderline hat, eher imstande wäre, die Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen, wenn er mit ihr über Borderline sprechen könnte, aber er hält es für ausgeschlossen, die Frage einer eventuellen Behandlung zu thematisieren. Außerdem kommt er sich unaufrichtig vor, weil er sich an eine separate Postadresse Informationsmaterial über Borderline schicken lässt.

Wesley berichtet: »Seit ich von Borderline erfahren habe, bin ich im Umgang mit ihr zwar sanfter und mitfühlender – aber noch genauso frustriert! Manchmal fühlt es sich an, als würde ich unter dem Berg von Informationen, die ich gesammelt habe, ersticken.«

Die meisten Menschen erwarten einen hohen Grad an Intimität in ihren engen Beziehungen. Diese Intimität ist nur schwer herzustellen, wenn man über ein so wichtiges Thema wie Borderline nicht miteinander

reden kann. Wer also das Gefühl hat, dem Partner unbedingt sagen zu müssen, dass man eine Borderline-Störung vermutet, sei gewarnt: Die aktuelle Situation könnte sich vorübergehend sogar noch verschlechtern. Ein Alternativvorschlag wäre, sich zunächst mit einem qualifizierten psychologischen Profi zu beraten, um über das weitere Vorgehen zu entscheiden. Bei der Auswahl des Therapeuten sollte man sich möglichst an den im Anhang aufgeführten Richtlinien orientieren.

Eine weitere Alternative wäre, die Diagnose selbst in den Hintergrund zu rücken. Stattdessen sollte im Vordergrund ein Hilfeangebot an den Betroffenen stehen. Er muss sich erst noch darüber klar werden, dass in jeder Beziehung immer beide Seiten die Verantwortung für den Zustand der Beziehung tragen. Unter Umständen drängt sich vielleicht der Gedanke auf, dass die Borderline-Störung für alle Probleme verantwortlich ist, aber dies muss zunächst zurückgestellt werden. Die implizite Botschaft sollte lauten: Wenn in einer Beziehung Probleme auftauchen, müssen beide Partner gemeinsam an ihrer Lösung arbeiten.

Ist der Angehörige, der an einer Borderline-Störung leidet, noch nicht bereit, zum Wohle der Beziehung eine kooperative Haltung einzunehmen, sollte man sich zunächst darauf konzentrieren, Grenzen zu setzen (siehe Kapitel 6). Der Appell, die Grenzen zu respektieren, setzt noch nicht unbedingt voraus, dass der Betroffene eingesteht, Probleme zu haben.

Merke: Es ist ja noch offen, ob der Angehörige Borderline hat. Selbst wenn sich dies bestätigt, muss dies nicht die Erklärung für alle Facetten seines Verhaltens sein. Der Schwerpunkt sollte hier nicht auf den möglichen Ursachen der Handlungsweise des Angehörigen liegen, sondern auf der Lösung der Probleme, die sich im Zusammenspiel mit diesen Handlungen ergeben. Hier kann man weit wirkungsvoller ansetzen.

### **Es gibt Hoffnung**

Die Borderline-Persönlichkeitsstörung ist wohl die am meisten missverstandene psychiatrische Diagnose überhaupt. Die größte Fehleinschätzung in diesem Kontext ist, dass für Menschen mit Borderline an-

geblich keine Aussicht auf Heilung besteht. Auch Medikamente können erst einmal helfen, etwa depressive Verstimmungen, Stimmungsschwankungen und die Impulsivität zu reduzieren – tiefer liegende Probleme lösen sie natürlich nicht. In der empirischen Forschung hat sich die kognitive Verhaltenstherapie als hilfreich erwiesen, um eigene Einflussmöglichkeiten des Betroffenen auf seine Erkrankung zu nutzen. Und wir haben nicht zuletzt viele genesene Borderliner kennen gelernt, die sich nicht mehr zwanghaft selbst schädigen müssen, sondern die sich wohl fühlen und mit Genuss Liebe geben und annehmen können.

Aber was ist, wenn Borderliner sich weigern, Hilfe zu suchen und sich behandeln zu lassen? Es gibt trotzdem Hoffnung, denn wenn der Angehörige auch die Person, die an Borderline leidet, nicht ändern kann, so kann er sich doch selbst verändern. Er kann sein eigenes Verhalten auf den Prüfstand stellen, sein Handeln überdenken und auf diese Weise einen Ausweg aus dem emotionalen Auf und Ab finden, um sein Leben wieder in die eigenen Hände zu nehmen.