

Sandra Maxeiner - Hedda Rühle

Dr. Psych's Ratgeber Borderline
mit einem Beitrag zur Multiplen Persönlichkeit
»Damit ihr wisst, wie ich mich fühle«

Was Betroffene und Angehörige wissen sollten

JERRY
MEDIA VERLAG

Auflage 2018

Copyright © 2018 Jerry Media Verlag, Zollikon

Homepage: www.jerrymedia.eu; www.dr-psych.com
Facebook: Dr. Psych
twitter: @dr_psych_
Lektorat: Harald Gourgé
Satz: Peggy John
Grafik: Uta Elsholz
Zeichnungen: Katja P. (Name von der Redaktion geändert)
Gedichte: Renate Lilge-Stodieck
Fotos: Hedda Rühle © Beauty Shots, Sandra Maxeiner
© Fotostudio Urbschat
Einbandgestaltung: Peggy John, © pbrazauskas - Fotolia.comv (52020589),
© thomas.andri - Fotolia.com (68335284)
Druck: Druckzentrum Nord, Dänemark
ISBN: 978-3952367285



Dr. Sandra Maxeiner

Geboren in Thüringen; Studium der Betriebswirtschaftslehre in Frankfurt (Stipendiatin der Stiftung der Deutschen Wirtschaft), Promotion in Politik- und Sozialwissenschaften an der Freien Universität Berlin (Stipendium der Konrad-Adenauer-Stiftung). Weitere Qualifikationen: Heilpraktikerin für Psychotherapie, Ausbildung zum Coach an der Freien Universität Berlin, Dozentin für Personalmanagement. Seit mehreren Jahren Geschäftsführerin eines mittelständischen Unternehmens und Verlagsleiterin. Seit 2013 ehrenamtliche Hospizhelferin und Gründerin von »Was wirklich zählt im Leben e.V.« (www.was-wirklich-zaehlt-im-leben.de)



Dipl.-Psychologin Hedda Rühle

Geboren in Berlin; ausgebildete Krankenschwester mit Ausübung des Berufes in diversen Fachrichtungen (Psychiatrie, Onkologie, Chirurgie, Intensivstation), Studium der Psychologie an der Freien Universität Berlin, wissenschaftliche Mitarbeit am Sozialpädagogischen Institut Berlin, Tätigkeit als Dozentin für das Fach Psychologie und Gesprächsführung am Institut für Angewandte Gerontologie sowie Dozentin für die Fächer Psychopathologie, Psychologie und Psychotherapie. Seit 1995 selbstständig in freier psychotherapeutischer Praxis in Berlin.



Abbildung 1: »Das Sonnenkind«, Zeichnung von Katja

SONNENKIND

Nein, ich will mich nicht
in dein Leben begeben,
will dir nur helfen,
den Schatz zu heben,
der in dir verborgen
hinter viel Mühsal,
Kummer und Sorgen.

Will dir nur helfen,
das Lachen zu wecken,
auch das kannst du
vor mir nicht verstecken.

Will nur helfen,
alle Scham zu vertreiben,
denn dann wird nur
die Freude noch bleiben,
dass du bist, wie du bist,
tanzendes Kind
im Sonnenlicht.

Sprich uns von dir,
das wird uns entzücken,
was du fühlst, siehst,
riechst und schmeckst,
wenn du ganz leise
die Schmetterlinge
schreckst.

Komm, Sonnenkind,
tanze im Wind.

Renate Lilge-Stodieck

I. »Ritzt du dich, oder was?« – Leben mit einer Borderline-Erkrankung

21

| | | |
|----------|--|-----|
| 1.1. | Das »Pinguin-Prinzip« | 21 |
| 1.2. | Katja und der Pinguin in der Wüste | 23 |
| 1.3. | Was ist Borderline? | 30 |
| 1.4. | Marilyn, Diana, Romy & Co. – Wer ist betroffen? | 33 |
| 1.5. | Wie lebt es sich mit Grenzerfahrungen? | 40 |
| 1.6. | »Alles explodiert von Null auf 180.« – Ein Gespräch mit Julia T. | 45 |
| 1.7. | Im Ozean der Extreme: Die Borderline-Symptomatik | 58 |
| 1.7.1 | Katja und das gebrochene Herz im Käfig | 63 |
| 1.7.2. | Was Borderliner fühlen | 67 |
| 1.7.2.1. | Katja und der Vogel Strauß | 70 |
| 1.7.2.2. | In der Achterbahn der Gefühle | 71 |
| 1.7.2.3. | Die Anspannung ist groß | 78 |
| 1.7.2.4. | Von innerer Leere, Sinnlosigkeit und depressiven Phasen | 81 |
| 1.7.2.5. | »Wer bin ich?« | 87 |
| 1.7.2.6. | Meine größte Angst | 91 |
| 1.7.2.7. | Katja und die Mauer der Angst | 92 |
| 1.7.3. | Warum sich manche Borderliner ritzen und andere nicht | 94 |
| 1.7.3.1. | Selbstverletzung, Spannungsabbau, Selbstbestrafung | 95 |
| 1.7.3.2. | Nicht alle Borderliner verletzen sich selbst | 96 |
| 1.7.4. | Warum Beziehungen so schwierig sind | 98 |
| 1.7.4.1. | »Ich liebe dich, ich hasse dich, ich habe Angst!« | 99 |
| 1.7.4.2. | Du bist schuld! | 103 |
| 1.7.4.3. | Bitte zeige mir, dass ich gut und liebenswert bin! | 104 |
| 1.7.4.4. | Verlasse mich nicht! | 106 |
| 1.7.4.5. | Wenn Sex zur Obsession wird | 110 |
| 1.7.4.6. | Bin ich eine gute Mutter? | 112 |
| 1.7.5. | Wenn Suizid der letzte Ausweg ist | 113 |
| 1.7.5.1. | »In Gedanken werde ich immer bei dir sein« – Katja und der Abschiedsbrief | 113 |
| 1.7.5.2. | Katja und Gevatter Tod | 120 |
| 1.7.5.3. | Wenn der Gedanke an Suizid das Leben bestimmt | 125 |
| 1.7.5.4. | Wenn Bäume, Tabletten und Schnürsenkel der letzte Ausweg sind | 127 |
| 1.8. | Was die Krankheit einem nimmt | 132 |
| 1.8.1. | Über den Alltag mit Borderline, über Abs tiege, Abschiede und Verluste | 134 |
| 1.8.2. | Wie das soziale Umfeld reagiert | 139 |
| 1.8.2.1. | Liebe allein heilt nicht – wie Beziehungspartner sich verhalten | 145 |
| 1.8.2.2. | Was Kollegen, Freunde und andere Menschen sagen | 148 |

| | | |
|-----------|---|------------|
| 1.9. | Von der Hoffnung, vielen bunten Träumen und persönlichen Wünschen | 155 |
| 1.10. | Was sich in unserer Gesellschaft ändern sollte | 161 |
| 2. | Traumatisiert, ungeliebt und ungewollt: Über Kindheitstraumata und ihre Folgen | 167 |
| 2.1. | Psychotrauma – Was ist das? | 168 |
| 2.2. | Welche Psychotraumata gibt es? | 170 |
| 2.3. | »Ich war ein Unfall!« – Die Geschichte von Sophia Z. | 172 |
| 2.4. | Traumata und ihre Schweregrade | 176 |
| 2.4.1. | »Ich hatte nie eine Familie!« | 177 |
| 2.4.2. | »An den Krieg habe ich furchtbare Erinnerungen« – Die Geschichte von Sora K. | 187 |
| 2.4.3. | »Das ist noch viel zu wenig, und du hast es verdient!« – Ein Gespräch mit Semra A. | 194 |
| 2.4.4. | Die Traumata muslimischer Frauen | 196 |
| 2.5. | Die Spaltung der Identität durch ein Trauma | 199 |
| 2.5.1. | Gesunde Anteile | 200 |
| 2.5.2. | Traumatisierte Anteile | 200 |
| 2.5.3. | Überlebensanteile | 202 |
| 2.6. | Die Weitergabe von Traumata über Generationen | 209 |
| 2.7. | »Weil ich mich für dich schäme« – Ein Gespräch mit Sarah C. | 213 |
| 2.8. | Borderline ist keine Krankheit! | 220 |
| 2.9. | »Der Anfang vom Ende war, als ich von einem Zuhälter zum nächsten durchgereicht wurde ...« – Die Geschichte von Cheyenne V. | 229 |
| 3. | Wie wird Borderline diagnostiziert? | 235 |
| 3.1. | Der Weg zur Diagnose | 236 |
| 3.2. | Schock oder Erleichterung? | 239 |
| 4. | Wege aus einer Borderline-Erkrankung | 242 |
| 4.1. | Die Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT) | 243 |
| 4.1.1. | Das Fertigkeiten- (oder auch Skills-) Training | 247 |
| 4.1.2. | Die verhaltenstherapeutische Einzeltherapie | 259 |
| 4.1.3. | Die Krisenintervention per Telefon und E-Mail | 260 |
| 4.2. | Die Übertragungsfokussierte Psychotherapie (TFP, engl. Transference focused Therapy) | 260 |
| 4.3. | Die mentalisierungsbasierte Therapie (MBT) | 262 |
| 4.4. | Die Schematherapie (Schemafokussierte Therapie SFT) | 266 |

| | | |
|--------|--|-----|
| 4.4.1. | Was ist ein Schema? | 266 |
| 4.4.2. | Das Modus-Modell | 268 |
| 4.4.3. | Was geschieht in der Schematherapie? | 272 |
| 4.5. | Das STEPPS-Training | 273 |
| 4.6. | Die Traumatherapie | 273 |
| 4.7. | Von sicheren Orten und Krafttieren | 276 |
| 4.8. | Betroffene berichten über ihre Erfahrungen mit der Therapie | 280 |
| 4.8.1. | Gute und schlechte Erfahrungen | 290 |
| 4.8.2. | Von Bädern, Düften & Co. – wie das Skills-Training Betroffenen hilft | 301 |
| 4.8.3. | Was hilft außerhalb der Therapie? | 305 |

5. Empfehlungen für Betroffene 311

| | | |
|--------|--|-----|
| 5.1. | Lernen, sich selbst zu lieben | 311 |
| 5.2. | Sag ja zu Dir und Deinen Gefühlen! | 316 |
| 5.2.1. | Achtsamkeitsübungen | 316 |
| 5.2.2. | Die Regler-Übung | 320 |
| 5.2.3. | Kleine Dinge, die helfen | 321 |
| 5.3. | Was tun, wenn die Beziehung schwierig wird? | 323 |
| 5.4. | Lernen, sich zu versöhnen | 324 |
| 5.5. | Übungen von Luise Reddemann | 327 |
| 5.5.1. | Geben Sie schlechten Gefühlen eine Gestalt! | 327 |
| 5.5.2. | Packen Sie unliebsames Gepäck in den Tresor! | 329 |
| 5.5.3. | Distanzieren Sie sich von Schreckensbildern! | 329 |
| 5.6. | Packe deinen Ressourcenkoffer! | 332 |
| 5.7. | Was in den Notfallkoffer gehört | 334 |
| 5.8. | Traumaheilung in Selbsthilfe – Das Konzept von Vivian Broughton | 339 |
| 5.8.1. | Was geschieht im gespaltenen Selbst? | 340 |
| 5.8.2. | Kommen Sie Ihren Anteilen auf die Spur | 341 |
| 5.8.3. | Wenn die Überlebensstrategien gefährlich werden | 346 |
| 5.8.4. | Wie Sie übernommene Traumata erkennen | 348 |
| 5.9. | Geschichten für den Selbstwert | 351 |
| 5.10. | Tipps von Betroffenen für Betroffene | 358 |

6. Für und Wider von Selbsthilfe 361

| | | |
|------|--|-----|
| 6.1. | »Ich kann nicht mit einem Mann zusammen sein, mit dem ich auch Sex habe.« – Ein Nachmittag in einer Borderline-Selbsthilfegruppe | 363 |
|------|--|-----|

| | | |
|-----------|---|------------|
| 6.2. | »Es ist für mich wahnsinnig anstrengend mit dieser großen »Jammer-Fraktion« – Betroffene berichten über ihre Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen | 369 |
| 6.3. | »Verrückt, na und?« – Wie ehrenamtliches Engagement das Leben der Betroffenen verändert | 372 |
| 6.4. | Mit EX-IN zurück in eine berufliche Tätigkeit | 376 |
| 7. | Was Angehörige und Freunde tun können | 387 |
| 7.1. | »Anfangs war es so reizvoll, dass ich gar nicht wusste, ob ich mich nun in die Frau oder in die Erkrankung verliebt hatte ...« – Ein Gespräch mit Valeska | 387 |
| 7.2. | Was können Sie tun? | 399 |
| 7.2.1. | Erkennen Sie erste Anzeichen! | 401 |
| 7.2.2. | Sind Sie co-abhängig? | 403 |
| 7.2.3. | Empfehlungen für den Umgang mit Borderlinern | 405 |
| 7.3. | »Ich bin für dich da, wenn du mich brauchst« – Empfehlungen von Betroffenen für Angehörige und Freunde | 412 |
| 8. | »Ich bin viele« – Leben mit multipler Persönlichkeitsstörung | 413 |
| 8.1. | Was eine multiple Persönlichkeitsstörung ist und was Betroffene tun können | 413 |
| 8.1.1. | Tanja und ihre Lebensretter | 414 |
| 8.1.2. | Wie erkennt man eine multiple Persönlichkeit? | 415 |
| 8.1.3. | Was sind die häufigsten Symptome? | 416 |
| 8.1.4. | Wie entsteht eine multiple Persönlichkeitsstörung? | 417 |
| 8.1.5. | Was geschieht in der Therapie? | 418 |
| 8.2. | »Sie sind ja viele!« – Ein Gespräch mit Matilda K. | 419 |
| 8.3. | »Meist übernimmt eine Persönlichkeit den Kopf, während die andere den Körper steuert« – Ein Gespräch mit Katharina B. | 436 |
| 8.4. | »Ein bisschen Gagapedia muss schon sein« – Multiple und ihre ganz besonderen Herausforderungen | 443 |
| | Nachwort | 444 |
| | Anhang | 446 |