

***Wissen über Borderline aus dem  
Trialog...***

Borderline...

***... ist ein Wechselbad der Gefühle  
zwischen Verzweiflung, Wut, Ohnmacht  
und Liebe.***

Borderline...

***... ist den Kontakt zu sich selber verloren zu haben und der verzweifelte Versuch, diesen Kontakt mit allen Mitteln wieder herzustellen.***

# Borderline...

***...ist eine tief greifende, aber vorübergehende Störung der Emotionsregulation und des Selbstwertes/-bildes, mit verzweifelten Versuchen, damit umzugehen. (Bohus 2004)***

# Diagnosekriterien Borderline-Störung

## Verhalten

### Kriterium 1

Verzweifelt Bemühen, tatsächliches oder vermutetes Verlassenwerden zu vermeiden

### Kriterium 5

Wiederholte suizidale Handlungen, Suizidandeutungen oder drohungen oder Selbstverletzungsverhalten

### Kriterium 4

Impulsivität in mindestens zwei potentiell selbstschädigenden Bereichen

## Gefühle

### Kriterium 2

Muster instabiler, aber intensiver zwischenmenschlicher Beziehungen, das durch einen Wechsel zwischen den Extremen Idealisierung und Entwertung gekennzeichnet ist.

### Kriterium 6

Affektive Instabilität infolge einer ausgeprägten Reaktivität der Stimmung

### Kriterium 8

Unangemessene, heftige Wut oder Schwierigkeiten die Wut zu kontrollieren

## Identität

### Kriterium 3

Identitätsstörung: ausgeprägte und andauernde Instabilität des Selbstbildes oder der Selbstwahrnehmung

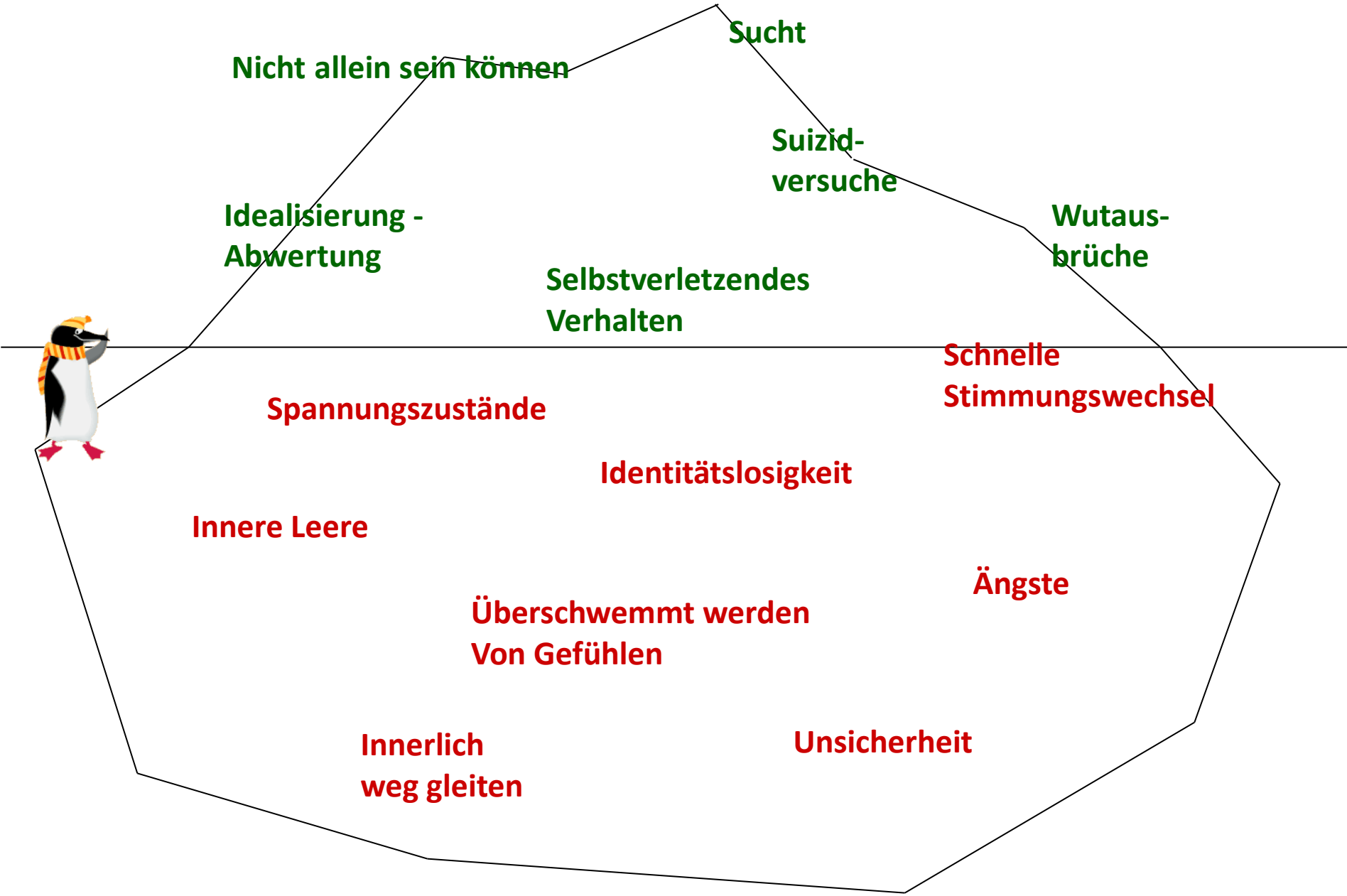
### Kriterium 7

Chronische Gefühle von Leere.

## Wahrnehmung

### Kriterium 9

Vorübergehende, durch Belastung ausgelöste paranoide Vorstellungen oder schwere dissoziative Symptome



Die meisten dysfunktionalen Verhaltensmuster können **entweder als Bewältigungsstrategien** oder **als Folgen von Störungen der Affektregulation** interpretiert werden!

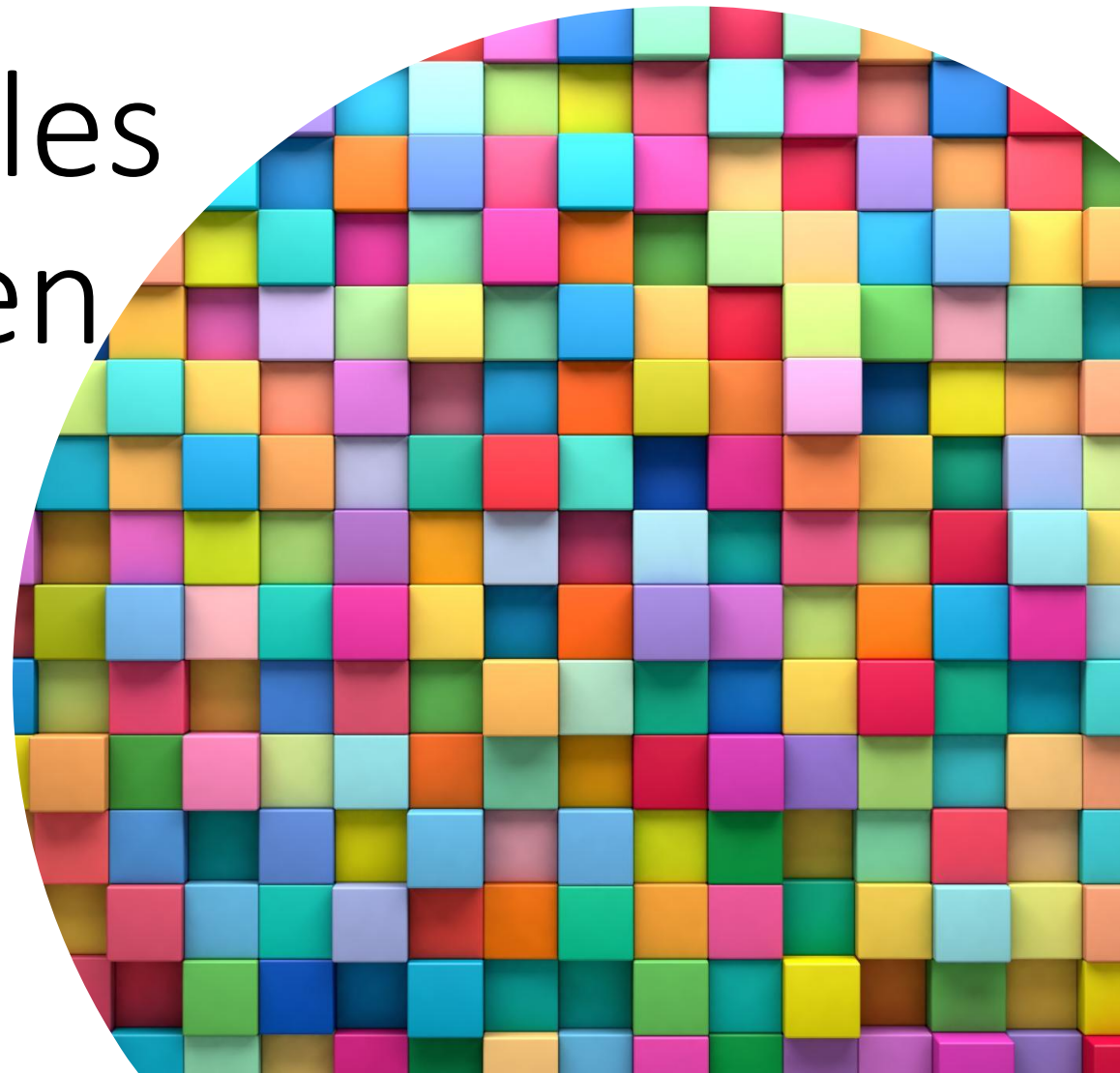
# Akute Krisen entstehen aus...



- Selbstabwertung
- Innerer Leere
- Alleine sein/verlassen werden
- Anspannung; Impulsdurchbrüche
- Dissoziationen



Aktuelles  
Wissen



# Borderline bedeutet:



Eine schwerwiegende Störung  
der Emotionsregulation



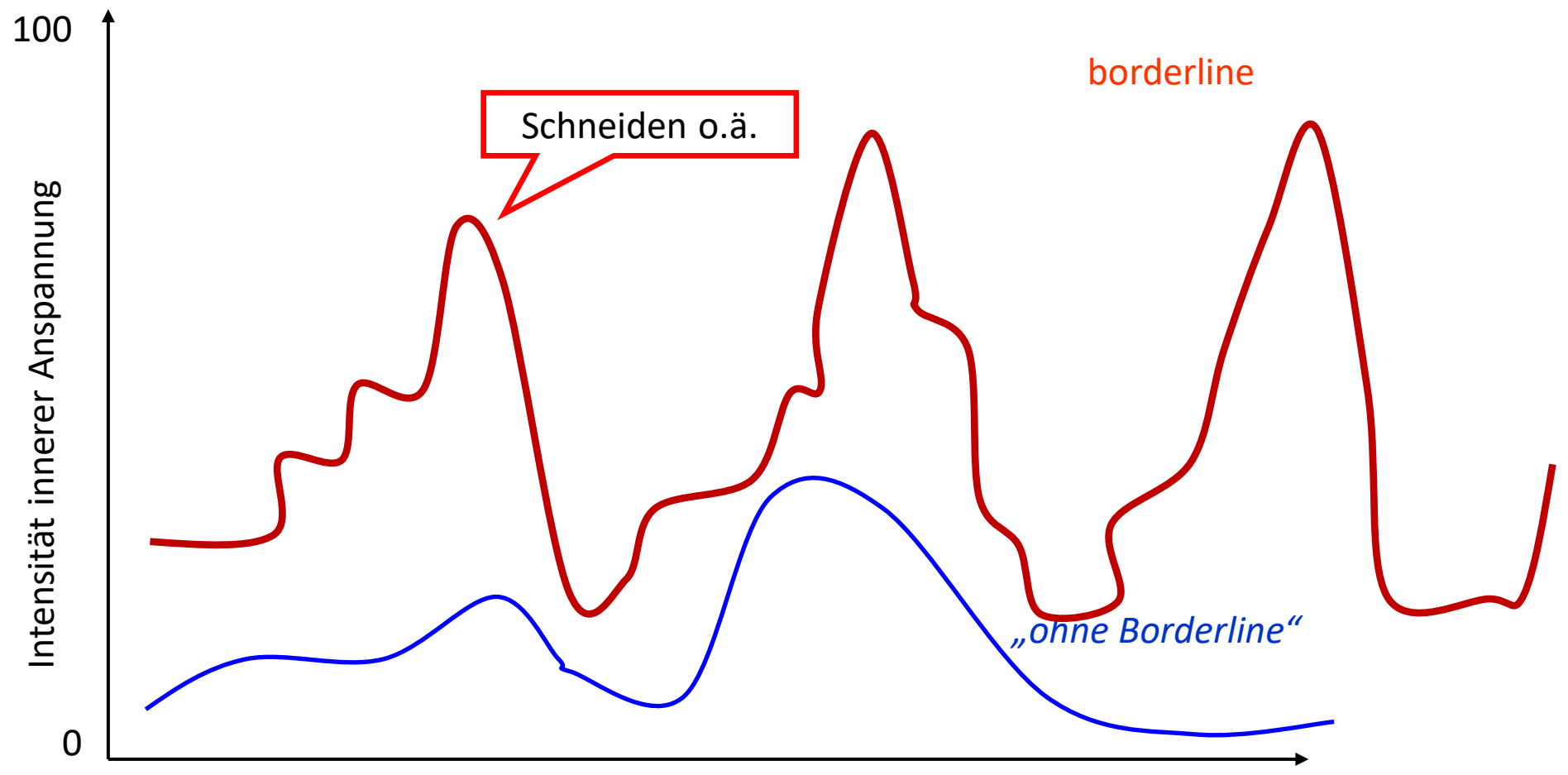
Probleme mit der  
Selbstwahrnehmung &  
Selbstakzeptanz



Störungen in den Beziehungen

## Starke emotionale Sensibilität

- **niedrigere emotionale Reizschwelle**
  - Weniger Reize als andere Personen, um Gefühle zu spüren (weniger Reize notwendig, um schlechte Stabilität zu kippen)
  - Unmittelbare, schnelle Reaktion
- **Starke emotionale Reaktion**
  - Starke Reaktion
  - Schnell im hohen Erregungszustand (Stress, Konfusion)
- **Langsame Rückkehr zum Ausgangsniveau**
  - Höhere Erregbarkeit beim nächsten Reiz





- **Tiefgreifendes Gefühl, anders zu sein:** “Ich bin anders als alle anderen”,
- **Tiefgreifendes Gefühl der Insuffizienz:** “Ich bin schlechter als alle anderen”, “ich bin überflüssig und zu nichts zu gebrauchen”
- **Störung des Körper-Selbst und des Körper-Bildes:** “Mein Körper ist abgrundtief hässlich”
- Gefühl des **“hohlen Kerns”**
- Tiefgreifende **Einsamkeit**



Borderline-Betroffene müssen lernen, ein stabiles Selbstbild und Selbst-Mitgefühl zu entwickeln



**Wie geht das?**

→ **Compassion**

→ **skills: fairer Blick**

→ **Werte und Ziele entwickeln**

- **Hohe Erwartungen an andere:** “Ich kann alleine nicht überleben, ich brauche immer jemanden bei mir”
- **Unangenehme Emotionen** in Gegenwart anderer: Einsamkeit, Angst, Scham, Wut
- Schwierigkeiten, die **Wirkung von eigenem Verhalten** auf andere abzuschätzen
- Schwierigkeiten, die **Reaktionen von anderen** vorherzusehen
- Schwierigkeiten, **Verlässlichkeiten aufzubauen**
- Hohe Fähigkeit, die **Emotionen der anderen zu “lesen”**





## Zwischenmenschliche Emotionen

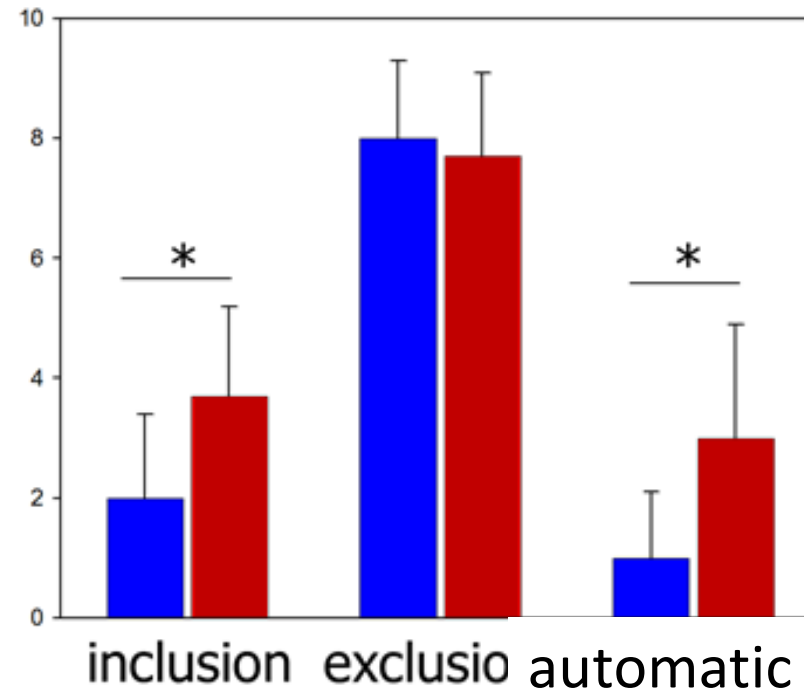
- Borderliner sind schneller und präziser im Erkennen von aversiven Emotionen
- Hinweise, dass Borderline- Patientinnen insbesondere neutrale oder schwach positive Emotionen fehl interpretieren

→ häufige Ursache von zwischenmenschlichen Problemen

# Soziale Wahrnehmung: Cyberball während drei Bedingungen:

- BPD Patienten fühlen sich stärker ausgeschlossen, während sie eingeschlossen sind, oder auch unter automatisierten Bedingungen

„Wie stark fühlten Sie sich ausgeschlossen?“



(Domsalla, Lis, Boh

# Erkenntnis...

- BPD Patienten haben zunächst mehr Vertrauen als andere und machen mehr selbstlose Angebote, haben aber Schwierigkeiten, Vertrauensbrüche zu reparieren.
- BPD Patienten scheinen Schwierigkeiten zu haben zwischen verschiedenen sozialen Bedingungen zu unterscheiden



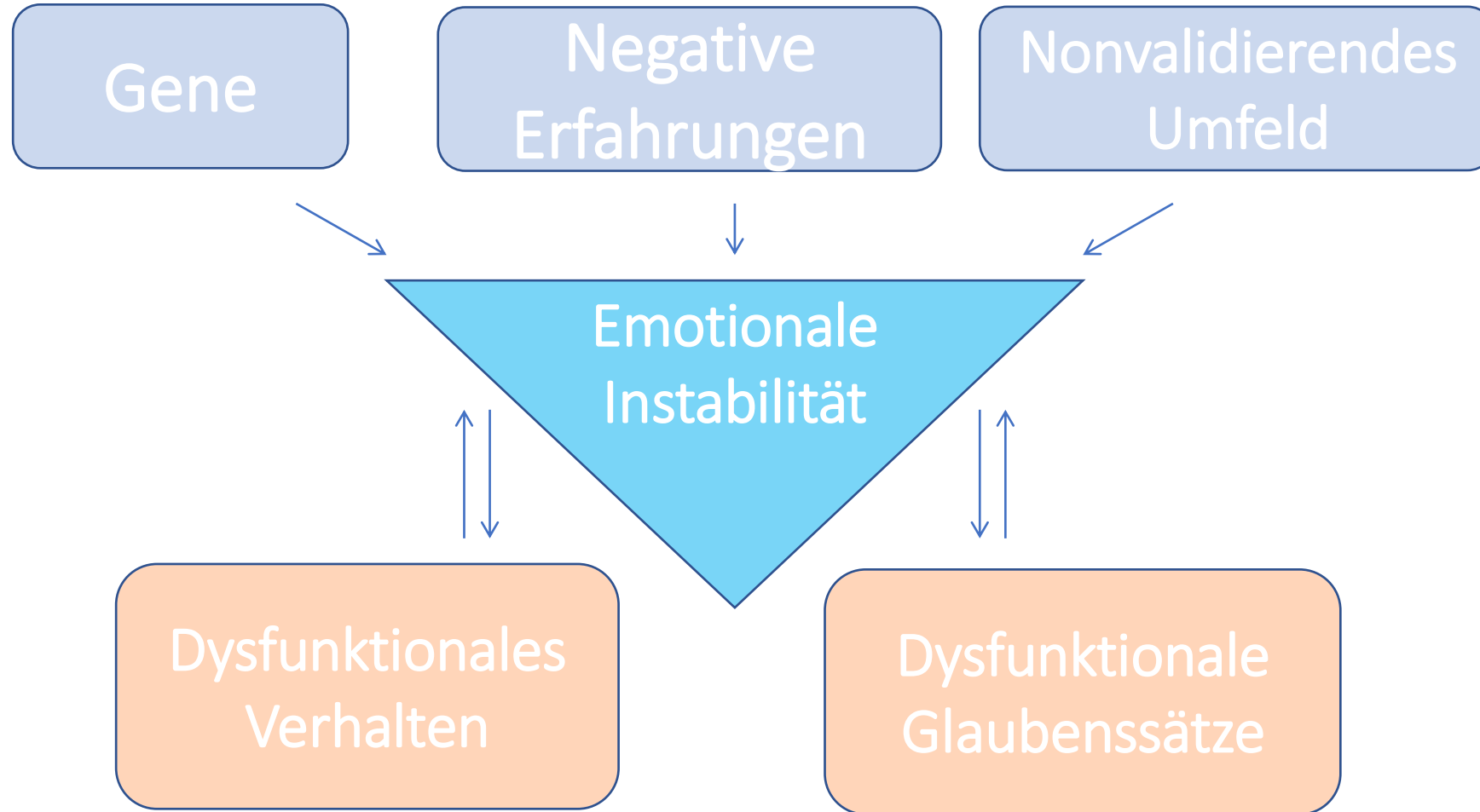
Borderline-Betroffene müssen lernen, sich in sozialen Gruppen wohler zu fühlen und ihre Beziehungen zu verbessern

**Wie geht das?**

→ Psychoedukation

→ Training in sozialer Kompetenz





## Bio-Soziale Theorie

## Invalidierende Umgebungen/invalidierende Umgebung (Marsha Linehan)



- Auf das Mitteilen von persönlichen Erfahrungen und Gefühlen wird in **unangemessener, sprunghafter, trivialisierender oder bestrafender Weise reagiert** oder sie werden ganz ignoriert. Eigene Interpretationen werden als **falsch zurückgewiesen**
  - **Nichtbestätigung der Erfahrungen** einer Person, vor allem persönlicher (Gefühle, Willen und Wünsche, Gedanken, Meinungen, Empfindungen)
  - **Unterschiede nicht akzeptieren** oder anerkennen.
  - **Nichtbeachtung** oder Unaufmerksamkeit
  - Zustimmung oder Anteilnahme nicht mitteilen, auch wenn Zustimmung oder Anteilnahme bestehen.
- **FOLGE:** Kind kann eigene Gefühle nicht einordnen und lernt extreme Gefühlsäußerungen, da es nur so wahrgenommen wird.

**Was hilft?**

# Was mir geholfen hat...



Information → Psychoedukation



Klare Absprachen



Zuwendung auch in „guten“ Zeiten, verlässliche Kontakte



Handlungsalternativen finden → „skills“



Ziele, Werte



Soziales Netz



Eigenverantwortung übernehmen & Verantwortung für andere übernehmen



Stellvertretende Hoffnung



# Gesundung ist für mich wie ein Mosaik...

- Jedes Steinchen steht für eine Lebenserfahrung
- Zuerst fehlen ein paar Steine...
- Ich versuche herauszufinden, welche es sind...
- Ich finde einen Ersatz