

## 05.05.2026 Danke Borderline

### Wie gefällt euch das Thema dieses Abends?

- Neben Gefühlstiefs gibt es auch viele positive Gefühle.
- Hierdurch viel Kreativität möglich.
- Es fällt mir schwer die positiven Aspekte zu sehen.
- Mit Dank denke ich dabei an positive Gespräche mit Patient:innen.
- Ich kann Borderline nicht danken, aber dass es den Dialog gibt. Hierdurch waren neue Einblicke möglich.
- Im ersten Moment empfand ich das Thema ironisch.
- Einfach nur gespannt.
- Zwiesgespalten, es gibt die Fähigkeit Dinge intensiver zu empfinden, jedoch sehe ich das 80 % schwierig sind.

### Inwieweit wollt Ihr euch bei Borderline bedanken? Wofür?

- Ich habe positive Fähigkeiten festgestellt: Spontan Impulsiv, im Guten und im Schlechten starke Gefühle.
- Intensiv empfinden ist für mich eine Gabe, dass können für mich nicht alle Menschen.
- Durch die Therapie habe ich Werkzeuge zu spontanen negativen Gefühlen bekommen, z.B. dass ich diese benennen kann.
- Durch die Therapie bin ich auf einem guten Stand, an dem ich gelernt habe wie ich mit vielem gut umgehen kann. Das ist ein faszinierendes Erlebnis, dass ich ohne Borderline nicht gehabt hätte, weil ich nicht eine so intensive Therapie bekommen hätte.
- Extreme Reaktionen waren früher immer negativ, dadurch habe ich sie unterdrückt, was dann zu viel Druck geführt hat. Durch die Therapie habe ich gelernt auch laute extreme Reaktionen von mir anzunehmen. Ich habe gelernt mich zu akzeptieren. Ich schätze auch meine Kreativität. Mich darüber auszudrücken ist sehr heilsam.
- Ich sehe auch Borderline-Fähigkeiten (Ang.).
- Als Fachkraft bin ich dankbar für die Skills, die ich selbst auch privat anwende.
- Ich kann Danke sagen, dass es eine Erkrankung ist, da ich mich immer verkehrt gefühlt hatte. Heute weiß ich, ich bin in Ordnung und habe über die Therapie gelernt mich anzunehmen mit allen Facetten.
- In der Therapie habe ich gelernt die Welt und mich zu verstehen. Hab herausgefunden was bei mir stimmt und in der Welt nicht in Ordnung ist. Früher war es umgekehrt. Ich habe dadurch gelernt auch beruflich für Andere dazu sein.
- Die Diagnose hat viel positives für mich gebracht. Ich habe gelernt hinzuschauen für was ich dankbar bin und nicht mehr was mich stört.
- Seit ich weiß, dass es eine Krankheit ist verstehe ich viele Dinge besser und kann besser damit umgehen (Ang.).

### Seht Ihr eine direkte Verbindung zwischen Kreativität und Borderline?

- Kreativität ist für mich ein Ventil bei negativen Gefühlen, dadurch kann ich Spannung abbauen
- Ich habe inzwischen zwei Bücher veröffentlicht, ich bin der Ansicht diese Kreativität hätte ich ohne Borderline nicht.
- Unsicher ob Kreativität speziell bei Borderlinern auftritt, als Fachkraft würde ich mir eine genauere Untersuchung dazu wünschen.
- Ich sehe keine kreative Ader (Ang.).
- In meiner Arbeit sehe ich viel Begeisterung am gemeinsamen Nachdenken, Lösungen finden (Fachkraft).
- Ich habe meine kreative Ader erst in der Therapie entdeckt.
- Trotz Angebote in der Therapie habe ich keine kreative Ader bei mir gefunden. Aber ich kann gut Menschen beobachten, Probleme erfassen und Lösungen erarbeiten.

- Ich kann nicht sagen ob es einen Zusammenhang gibt, aber ich weiß dass ich kreativ bin.

#### Was hat euch Borderline gelehrt – als Angehörige und Betroffene?

- Ich hab gelernt, dass ich nie ausgelernt habe. Das es viele Menschen gibt, die gute Gedanken haben, mit denen es sich lohnt sich auszutauschen.
- Durch die Therapie habe ich gelernt mich selbst besser zu schützen, auf mich zu achten, mich zu distanzieren, wenn es zu viel wird. D.h. Selbstwert und Selbstschutz entwickelt.
- Borderline hat mich gelehrt, dass es so was wie Therapie gibt, die auch für mich als Angehöriger hilfreich sein kann. Mich selbst zu hinterfragen und Unterstützung auch für mich anzunehmen. Ich fange an psychische Krankheiten zu erkennen und anzuerkennen.
- Das es nach jedem Tief auch wieder ein Hoch gibt. Manchmal ist es schwer zu glauben, aber es ist so.
- Dass ich eine Antenne für seelische Probleme bei anderen entwickelt habe.
- Das es nichts gibt, was es nicht gibt. Dadurch ist mein Verständnis für andere Menschen gewachsen.
- Ich umgebe mich inzwischen gerne mit Menschen die ebenfalls ausdrucksstark/lebendig sind, viel Gefühl haben.
- Ich hab gelernt, dass ich viel mehr positive Eigenschaften habe, als ich früher gedacht hatte. Das ich mehr kann als ich mir zugetraut hatte.
- Ich bin dankbar, dass wir inzwischen einen Namen für die Verhaltensmuster haben. Wenn sich das Umfeld nicht mit der Thematik beschäftigt, erleben wir immer wieder Ablehnung oder Unverständnis. Das finde ich schade und schwierig. Mir hilft es mich mit der Thematik zu beschäftigen, mehr zu verstehen (Ang.).
- Auch als Betroffene erlebe ich dieses Unverständnis und Ablehnung. Ich freue mich, dass es Angehörige gibt die sich mit der Thematik beschäftigen.
- Ich habe gelernt mich zu zeigen, mit allen Facetten, das trägt auch zur Aufklärung bei.
- Als Angehörige habe ich gelernt, dass ich nicht alles erklären muss.
- Auch ich habe erlebt, dass es hilft mich zu zeigen, jedoch erlebe ich auch das z.B. Angehörige eher überfordert sind.
- Dadurch dass es so viele Facetten gibt, finde ich es als Angehöriger schwer alles zu verstehen. Manche Situationen haben Offenheit erfordert, das sehe ich als Aufklärungsarbeit.
- Ich kann mir vorstellen, dass es für Angehörige manchmal peinlich sein kann. Alles auf die Erkrankung zu schieben und damit zu verurteilen ist für mich nicht stimmig. Viele Angehörige wollen manche Dinge nicht sehen, weil es sie überfordert. Diese Sichtweise hilft mir mich als Mensch nicht abgelehnt zu fühlen. Damit liegt das Problem bei den Anderen, nicht mehr bei mir. Ich möchte als Mensch akzeptiert werden und nicht auf eine Krankheit reduziert und dafür abgelehnt werden.
- Ich versuche als Mutter immer wieder zu erklären was los ist, es ist frustrierend, wenn es nicht gelingt.
- Borderline hat meine Berufswahl beeinflusst. Darüber bin ich froh, trotzdem komme ich mit meinem Beruf an meine Grenzen.
- Als Genesungsbegleiter lerne ich so viel verschiedene Menschen kennen, dass es mir inzwischen schwer fällt irgendjemandem irgendetwas vorzuwerfen.
- Dadurch das ich nicht mehr arbeiten kann habe ich mehr Freiheit meinen tatsächlichen Bedürfnissen nachzugehen.
- Seit ich angenommen habe, dass ich nicht mehr so leistungsfähig bin, komme ich besser mit meinen Einschränkungen klar. Und kann trotzdem viel leisten.
- Ich hatte viel Schwierigkeiten zuzugeben, dass ich nicht mehr so leistungsfähig bin, war aber dadurch gezwungen eine meinen Fähigkeiten entsprechende Tätigkeit zu suchen. Es hat mir geholfen einen Schritt von meinen Ansprüchen zurück zu gehen.

- Als Fachkraft hatte ich Bedenken im Kontakt mit den Patient:innen, habe aber gelernt, dass gerade Bodelinepatient:innen auch sehr verlässlich sein können.
- Dass die Patient:innen immer wieder bereit sind sich auf das Therapieangebot einzulassen.
- Ich habe im Dialog viel über den Umgang mit meiner Betroffenen gelernt, was wiederum auch ihr hilft.
- Es gibt nichts das so schlecht ist, dass nicht auch ein Vorteil drin ist. Manchmal ist es vielleicht nicht von Anfang an zu sehen.
- Die Lebendigkeit , Spontanität und der Mut trotz Schwierigkeiten weiterzumachen.
- Das Positives und Negatives nebeneinanderstehen darf. Dass eine Krise auch eine Chance ist.
- Dass trotz Erkrankung / sonstigen Lebenslagen unfassbar viel Durchhaltevermögen an den Tag legen kann (Fachkraft).
- Das es möglich ist aus den eigenen, vermeintlichen Schwächen, etwas Positives zu ziehen.