

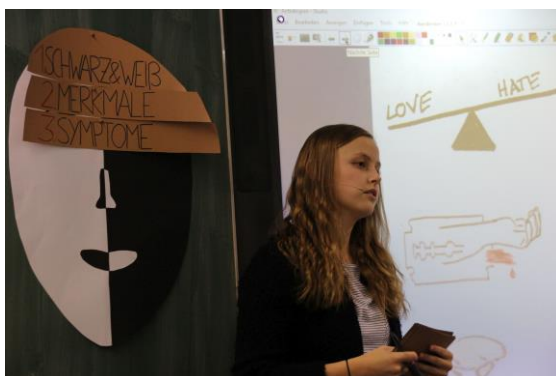
Borderline Persönlichkeitsstörung

„FT-Abi-Plattform“-Serie: Artikel zu selbstgewählten Präsentations-Themen aus dem Psychologie-Unterricht von Klaus Schenck



Hey!

Kennt ihr die Spaltung zwischen Schwarz und Weiß, zwischen Liebe und Hass oder auch zwischen Nähe und Distanz? Es ist die Spaltung, die die Borderline-Persönlichkeit täglich erlebt. Die Spaltung in „Gut“ und „Böse“. Graustufen, wie in



einer normalen Gefühlswelt, gibt es bei dieser Persönlichkeitsstörung nicht. Dieser Spaltungsmechanismus kann bereits im Kindesalter beginnen und setzt sich in der Jugendzeit fort.

Die Schwierigkeit eines Borderliners ist es, Grenzen zu setzen und vielmehr sie zu erkennen. Dadurch erleben wir und auch der Betroffene sich selbst häufig als Grenzgänger. Doch zunächst einige Fakten:

- Über 1,5 % der Bevölkerung leidet an einer Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS) und es ist somit die häufigste Form der Persönlichkeitsstörungen.

- Bei weiblichen Personen erkennen wir diese Störung durch häufige Selbstverletzungen, während männliche Betroffene stärker durch aggressives und gewalttätiges Verhalten auffallen.
- Ein Borderliner fühlt sich immer halb leer, d.h., er besitzt ein chronisches Gefühl von Leere und Langeweile

Ein häufig auftretendes Symptom dieser Persönlichkeitsstörung ist das selbstschädigende Verhalten: z.B. Drogen- und Alkoholmissbrauch, Ladendiebstahl, übermäßiges Essen. Aber auch häufige unangemessene Zornausbrüche oder Selbstmordandrohungen, Suizidgedanken oder Selbstverstümmelungen sprechen für

eine BPS. Narben von Selbstverstümmelungen zeugen von innerer Anspannung, die sich oft durch eine unangenehme Situation schnell verstärken. Eine komische Bemerkung reicht meist schon aus und führt zu einem extrem hohen Anspannungsniveau. Dies gilt auch als eine Störung der Emotionsregulation. Hat die Anspannung eines Betroffenen bereits ein hohes Level erreicht, kommt es meist zu Selbstverletzungen durch Kratzen, Verbrennen, Schneiden oder Ritzen. Kurzfristig führt es zwar zu einer Entspannung, jedoch führt es langfristig zu biologischen und zwischenmenschlichen Störungen.

Borderliner finden sich oft in einem helfenden Beruf wieder, da sie dort versuchen, ihre fehlenden sozialen Kontakte auszugleichen. Kommt es jedoch zu einem Problem am Arbeitsplatz, droht eine zerstörende Karriere. Borderliner sehnen sich nicht selten nach der Aufnahme in Sekten, denn diese betreiben häufig eine schwarz-weiße Weltanschauung. Die Sekte in diesem Fall ist das „Gute“ und die Außenwelt das „Böse“.



Ursachen der Persönlichkeitsstörung können ganz unterschiedlich sein, jedoch liegen sie meist in der Vergangenheit: Trennung der Eltern, Drogenmissbrauch in der Pubertät, alkoholkranke Elternteile, verbale, körperliche oder sexuelle Gewalterfahrung. Ein wichtiger Baustein der Therapie ist das Skills-Training. Hier lernen die Betroffenen Achtsamkeit, Stresstoleranz, den

Umgang mit Gefühlen, die soziale Kompetenz und arbeiten an einer Steigerung des Selbstwertes. Für viele Betroffene ist es sinnvoll, einen Notfallkoffer anzulegen. Hier werden nur Skills hineingepackt, die zuverlässig und wirksam sind. In der Therapie wird dem Betroffenen ebenfalls gelehrt, seine Gefühle durch entsprechendes Handeln zu beeinflussen. Hat man also gerade ein trauriges Gefühl, kann man das Gefühl schwächen, indem man Sport macht oder Wohlfühlmusik hört. Vielen hilft jedoch auch der Austausch in einer Selbsthilfegruppe. Das wohl Wichtigste ist es jedoch, nicht immer nur das Negative in sich zu sehen und auch mal freundlicher mit sich selbst umzugehen.

Name: Clara Zwerger

Präsentations-Fotos: Klaus Schenck

Präsentation: <https://www.youtube.com/watch?v=cnzcfTc7E8>

Manuskript der Präsentation: <http://www.klausschenck.de/ks/downloads/g52-kv-borderline-clara.pdf>