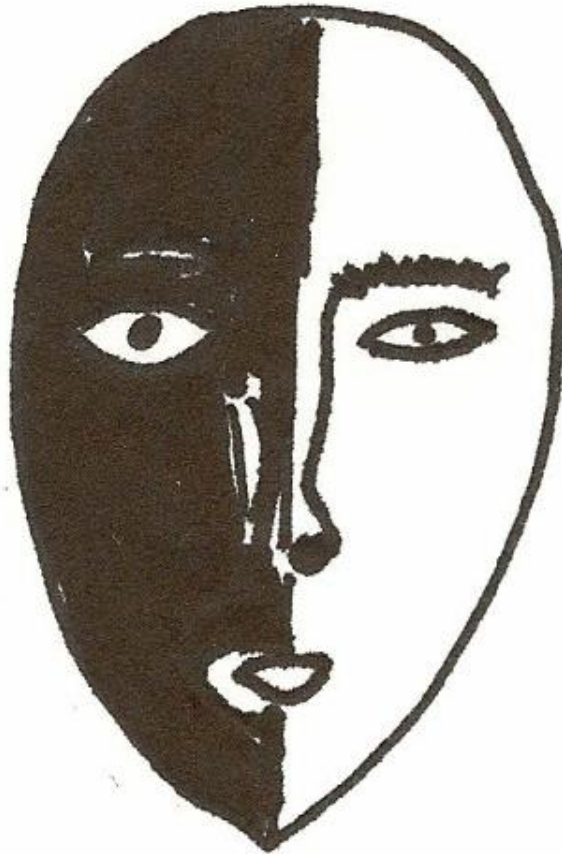


Schwarz und Weiß - Borderline Persönlichkeitsstörung

Klaus Schenck
Psychologiekurs
Wirtschaftsgymnasium Tauberbischofsheim
Schuljahr 2016/17



Clara Zwerger
07.01.2017



Schwarz und Weiß – Borderline Persönlichkeitsstörung

Clara Zwerger

Gliederung

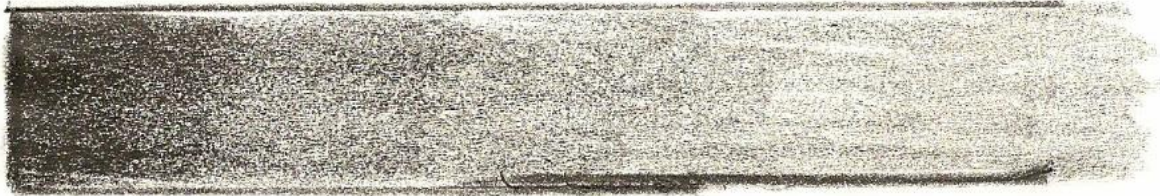
1. Schwarz & Weiß	5
2. Die Borderlinepersönlichkeit	8
a. Schwierigkeit	8
b. Ersten Anzeichen im Jugendalter	9
3. Merkmale der Borderlinepersönlichkeitsstörung	10
a. Beschreibungen von Betroffenen	10
b. Beispiele für das Hauptmerkmal: Widersprüchlichkeit	11
4. Symptome der Borderlinepersönlichkeit	12
5. Emotionsregulation	13
6. Teufelskreis	14
a. Wie entsteht er?	14
b. Erläuterung	15
c. Spannungskurven	16
7. Störungen in bestimmten Bereichen	17
a. Welche Störungen?	17
b. Bereich: Beruf	18
c. Bereich: Sekte	18
d. Bereich: Sexualität	19
8. Ursachen	20
9. Therapie	21
a. Dialektisch Behaviorale Therapie	22
b. Skillstraining	23
i. Zugangskanäle von Skills	25
ii. Achtsamkeit ist die Basis aller Skills	26
c. Notfallkoffer	28
10. Kognition	28
a. Einfluss durch entsprechendes Handeln	28
b. Selbsthilfegruppe	30
c. Selbstwert stärken	31
11. Zusammenfassung	32
12. Quellenverzeichnis	33
13. Selbstständigkeitserklärung	34

Schwarz und Weiß – Borderline Persönlichkeitsstörung

Clara Zwerger

1. Schwarz & Weiß

Normale Gefühlswelt mit verschiedenen Graustufen



Gefühlswelt einer Borderlinepersönlichkeitsstörung



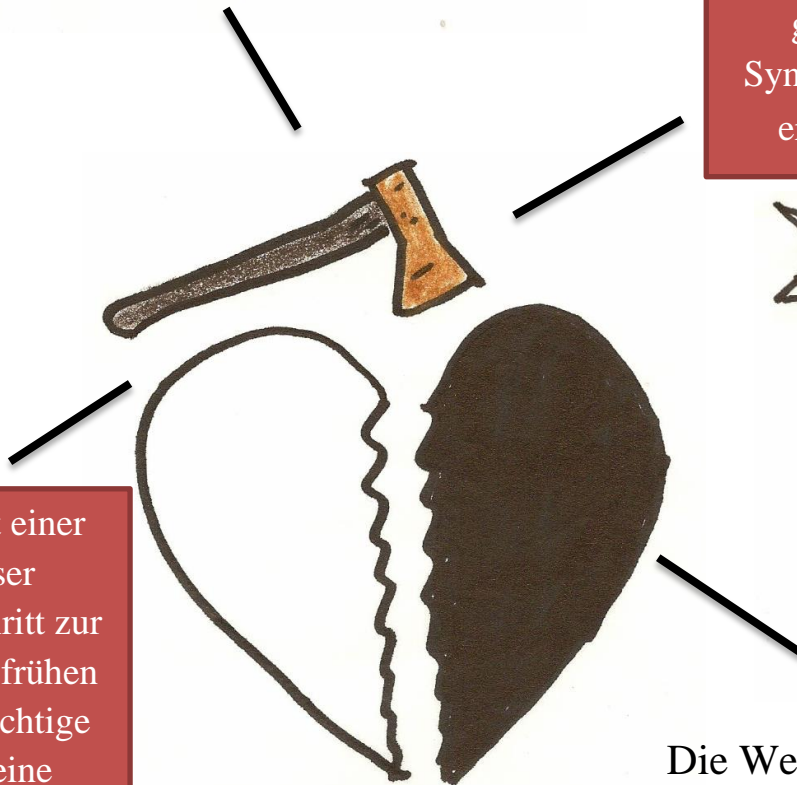
Graustufen kennt der
Borderliner nicht

Schwarz und Weiß – Borderline Persönlichkeitsstörung

Clara Zwerger

Liebe	Hass
Idealisierung der Bezugsperson	Ablehnung der Bezugsperson

Die Spaltung ist eine Trennung von positiven und negativen Gedanken sich selbst und anderen gegenüber, weil eine Synthese der Gefühle nicht erreicht werden kann.



Bei Patienten mit einer BPS fehlt dieser entscheidende Schritt zur Überwindung der frühen Spaltung, weil wichtige Merkmale für eine gesunde Entwicklung gefehlt haben, z.B. die Liebe der Mutter

¹

Die Welt der BPS ist wie die Welt eines Kindes in Helden und Bösewichten aufgeteilt, in „gut“ und „schlecht“.



¹ Vgl.: Kreisman, Jerold J., Straus, Hal: Ich hasse dich – verlass mich nicht. 2012, München. Kösel-Verlag. S.29f.

Schwarz und Weiß – Borderline Persönlichkeitsstörung

Clara Zwerger

Bereits als Kind lernt die Borderline-Persönlichkeit, den Spaltungsmechanismus einzusetzen:

Kindesalter:

„Meine Mama liebt mich“



„Meine Mama liebt mich nicht“



Der Borderliner kann nicht lernen, dass die Mutter ihn liebt, auch wenn sie manchmal schimpft.

Jugendzeit:



Dieses Verhalten wird in der Pubertät fortgeführt

Ein junges Mädchen denkt über ihren Freund: „Er liebt mich, er liebt mich nicht.“

Schwarz und Weiß – Borderline Persönlichkeitsstörung

Clara Zwerger

2. Die Borderlinepersönlichkeit

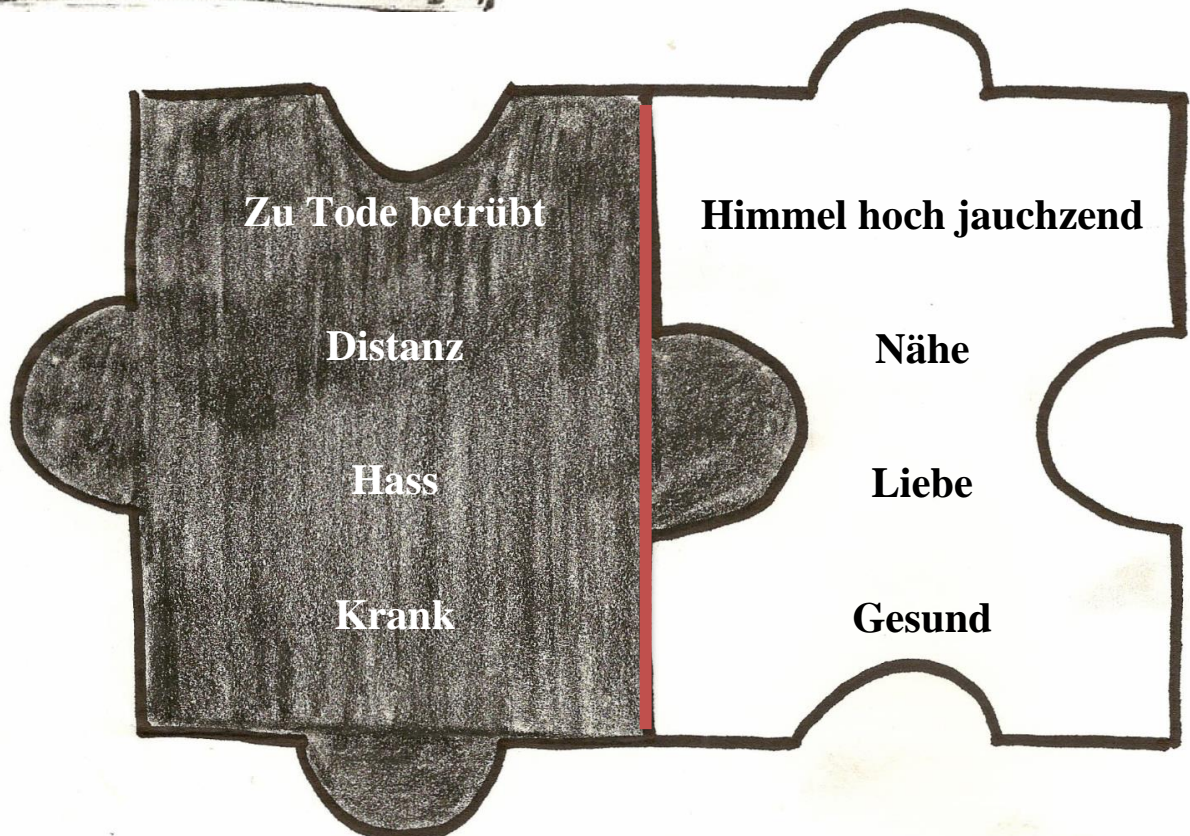


← Betroffene erleben sich häufig als Grenzgänger

2



Grenze zwischen Schwarz und Weiß



² Vgl.: Kreisman, Jerold J., Straus, Hal: Ich hasse dich – verlass mich nicht. 2012, München. Kösel-Verlag. S.14f.

Schwarz und Weiß – Borderline Persönlichkeitsstörung

Clara Zwerger

a. Schwierigkeiten

- Grenzen setzen
- Eigene Grenzen erkennen
- Grenzen akzeptieren



Viele Menschen mit einer Borderline Persönlichkeitsstörung sind „grenzverletzt“ → z.B. durch sexuellen Missbrauch

Über 1,5% der Bevölkerung leidet an einer Borderlinestörung → häufigste Persönlichkeitsstörung

b. Ersten Anzeichen im Jugendalter



³ Vgl.: Kreisman, Jerold J., Straus, Hal: Ich hasse dich – verlass mich nicht. 2012, München. Kösel-Verlag. S.24f.

3. Merkmale der Borderlinepersönlichkeitsstörung

a. Beschreibungen der Borderlinebetroffenen:⁴

Ich muss die, die
ich liebe, verletzen

Ich kann mich nie
auf mich verlassen

ein Kind im
Körper eines
Erwachsenen, der
seine Mutter
sucht

Gefühlschaos
zwischen
Liebe und
Hass

Wie eine Reise
im rasenden
Zug ohne
Notbremse

Kilometerweite
Wanderung
immer am
Abgrund
entlang

Leben in einer
schwarz-weißen Welt
ohne Grenzen

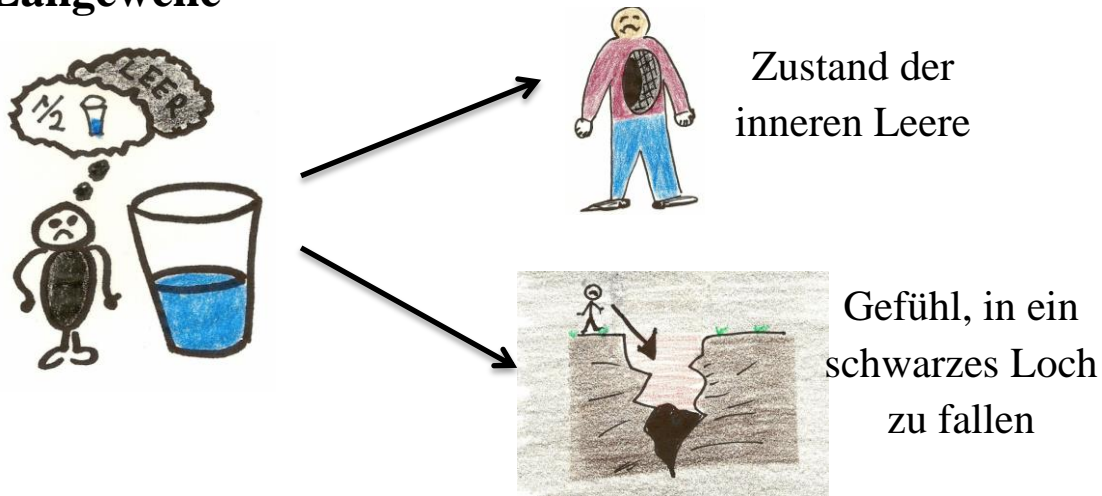
**Hauptmerkmal:
Widersprüchlichkeit und
paradoxes Verhalten**

⁴ Knuf, Andreas, Tilly, Christiane: Borderline: Das Selbsthilfebuch. 2014, Köln. Balance buch + Medien Verlag. S. 15

Schwarz und Weiß – Borderline Persönlichkeitsstörung

Clara Zwerger

Immer halb leer – chronisches Gefühl von Leere und Langeweile⁵



b. Beispiele für das Hauptmerkmal: Die Widersprüchlichkeit⁶

Fall 1: Fred gelingt es nicht, sich mit seiner zerrütteten Ehe abzufinden.



Wider-
sprüchlichkeit:



Fall 2: Arlene ist in der einen Woche das brave Schulumädchen und in der nächsten Woche ein Punk.



Wider-
sprüchlichkeit



⁵ Vgl.: Knuf, Andreas, Tilly, Christiane: Borderline: Das Selbsthilfebuch. 2014, Köln. Balance buch + Medien Verlag. S. 23

⁶ Vgl.: Kreisman, Jerold J., Straus, Hal: Ich hasse dich – verlass mich nicht. 2012, München. Kösel-Verlag. S.24

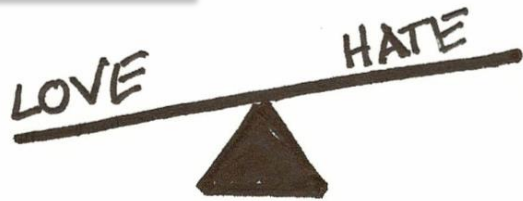
Schwarz und Weiß – Borderline Persönlichkeitsstörung

Clara Zwerger

7

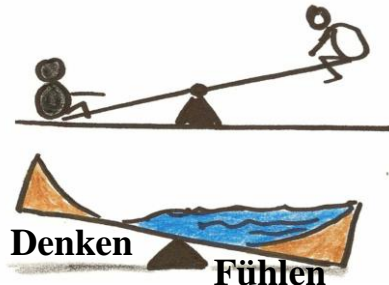
4. Symptome der Borderlinepersönlichkeit

1. Unbeständige und unangemessene intensive zwischenmenschliche Beziehungen



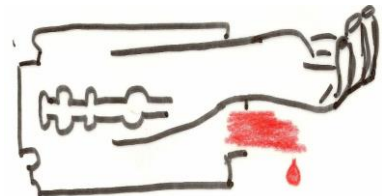
2. selbstschädigendes Verhalten: Drogen- und Alkoholmissbrauch, Sex, Ladendiebstahl, rücksichtsloses Fahren, übermäßiges Essen

3. starke Stimmungsschwankungen (höchsten Glücksgefühle bis tiefste Depression), Schwierigkeiten, Gefühle zu benennen und zu steuern



4. Häufige, unangemessene Zornausbrüche

5. Selbstmordandrohungen, Suizidgedanken, Selbstverstümmelungen



6. fehlendes klares Identitätsgefühl bzgl. sexueller Orientierung, Langzeitziele, Berufswahl, Werte

7. chronische Gefühle von Leere und Langeweile



8. Verzweifelte Bemühungen, die Angst vor dem Verlassenwerden zu verhindern

⁷ Vgl.: Kreisman, Jerold J., Straus, Hal: Ich hasse dich – verlass mich nicht. 2012, München. Kösel-Verlag. S.26

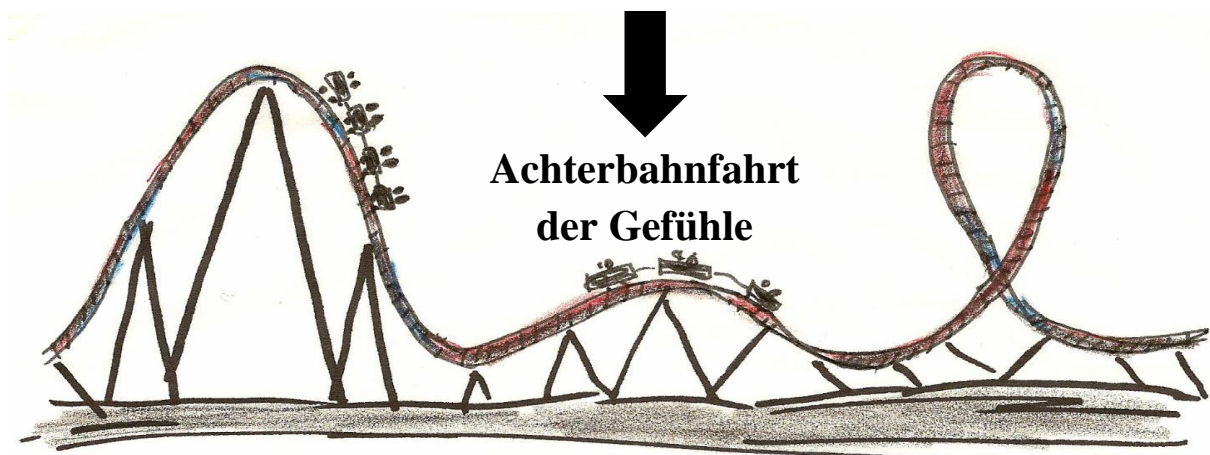
Schwarz und Weiß – Borderline Persönlichkeitsstörung

Clara Zwerger

5. Emotionsregulation

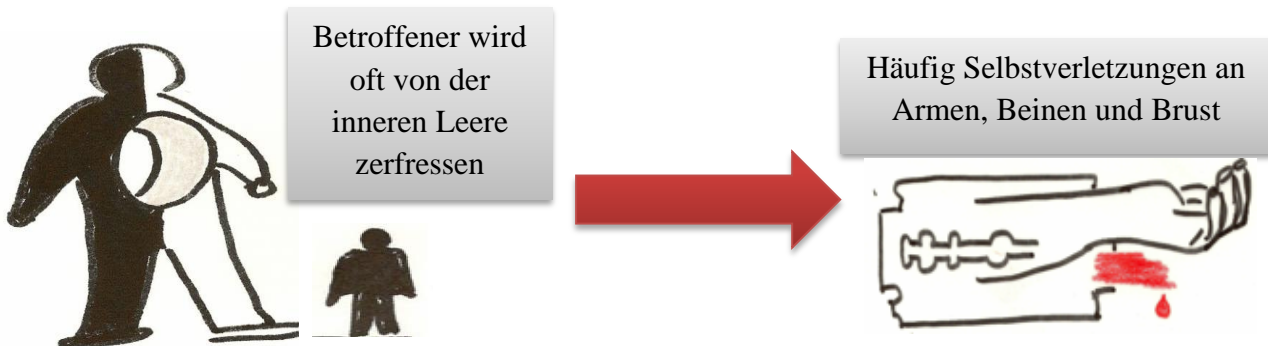
8

Die Unfähigkeit, die Ursachen zu erkennen, führt häufig zu größerem Selbsthass und weiteren Depressionen



**Achterbahnfahrt
der Gefühle**

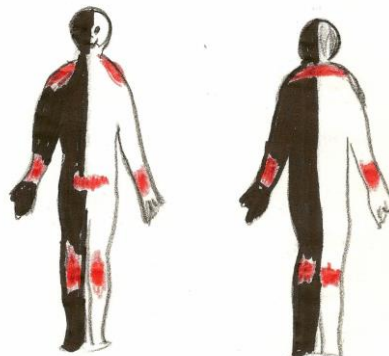
Ein großer Teil des Lebens ist für Betroffene eine unbarmherzige, emotionale Achterbahn ohne offensichtliches Ziel.



Betroffener wird oft von der inneren Leere zerfressen

Häufig Selbstverletzungen an Armen, Beinen und Brust

Die Haut liest sich wie eine Landkarte von Verletzungen

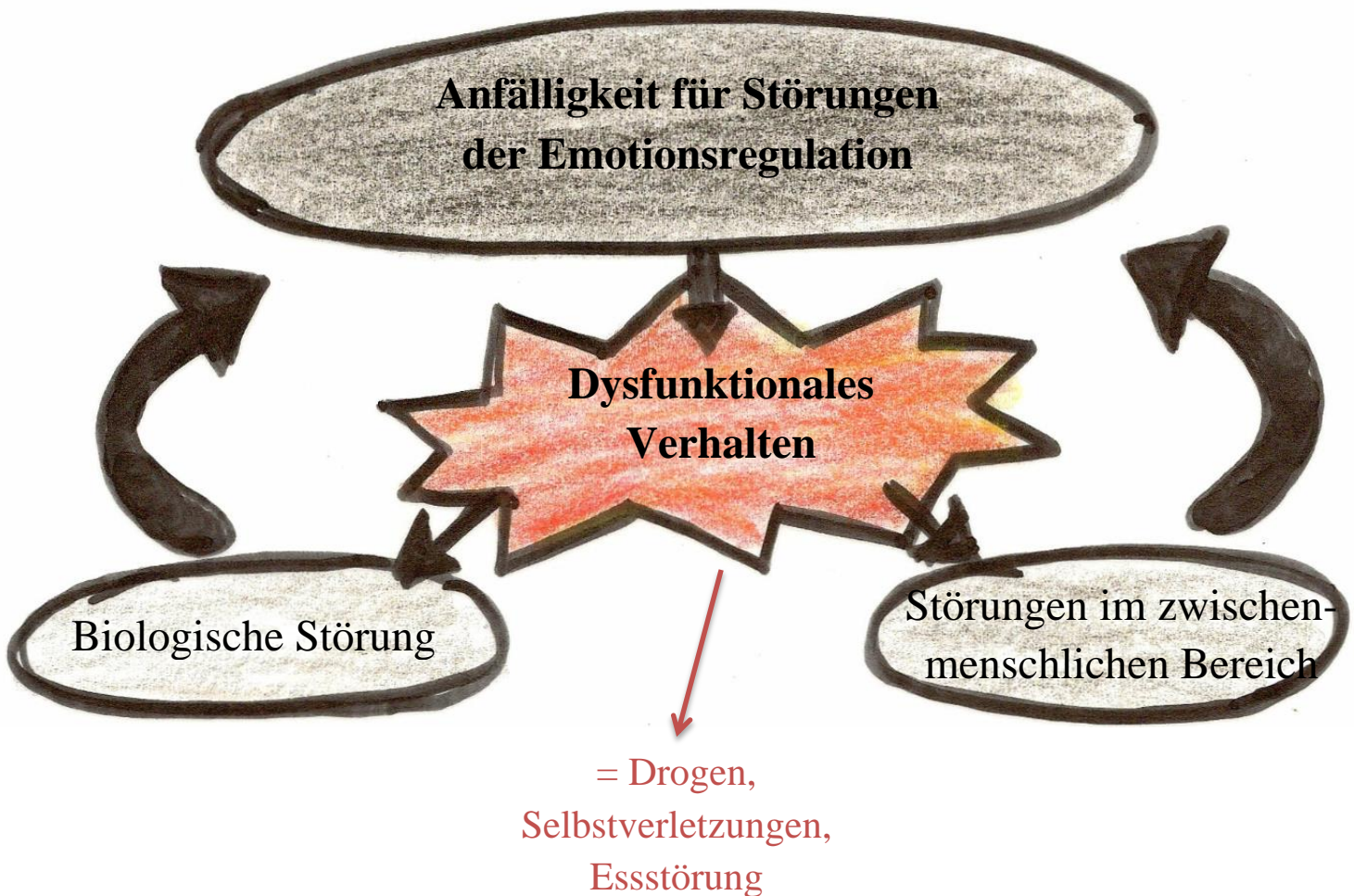


Narben zeugen von inneren Spannungszuständen

⁸ Vgl.: Bohus, Martin, Wolf, Martina: Skilltraining zur Emotionsregulation nach M.Linehan. 2009, München. Schattauer Verlag S.69

6. Teufelskreis

a. Wie entsteht er?



⁹ Vgl.: Bohus, Martin, Wolf, Martina: Skilltraining zur Emotionsregulation nach M.Linehan. 2009, München. Schattauer Verlag. S. 9

Schwarz und Weiß – Borderline Persönlichkeitsstörung

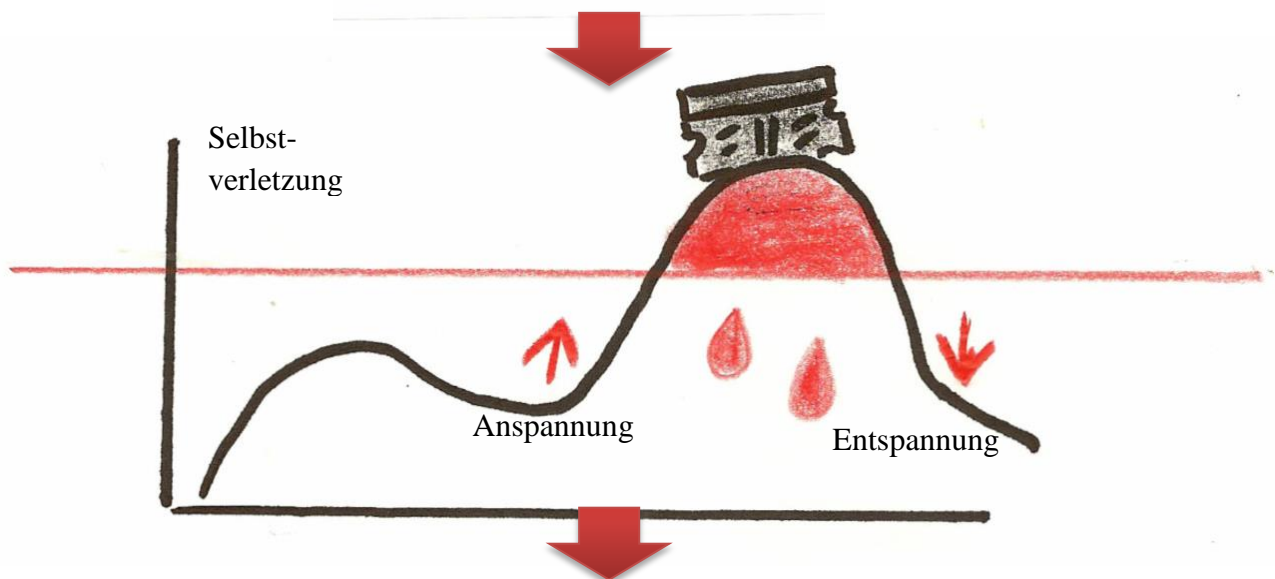
Clara Zwerger

b. Erläuterung:

Unangenehmes Gefühl



Störung der Emotionsregulation



Selbstverletzungen durch Kratzen, Verbrennen, Schlagen gegen die Wand, Schneiden, Ritzen,... sind misslungene Versuche, mit schmerzhaften Gefühlen umzugehen.

Kurzfristig führt es zur Entspannung
Langfristig führt es zu biologischen und zwischenmenschlichen Störungen

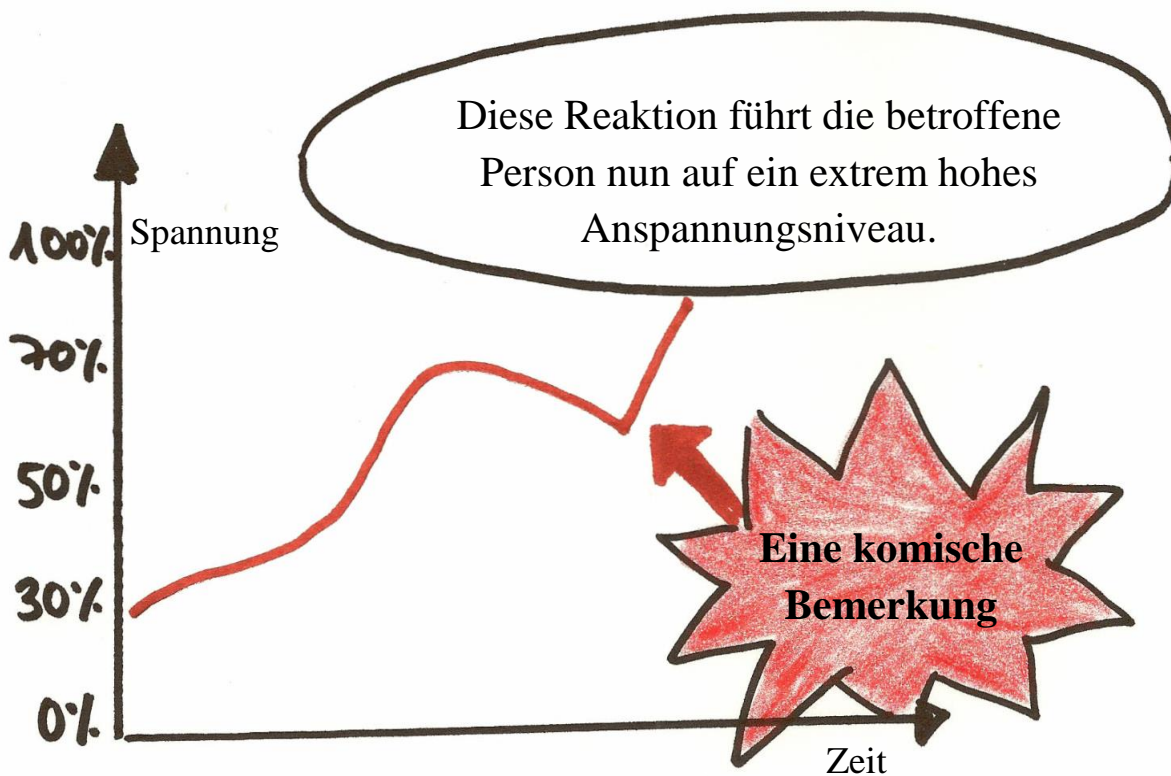
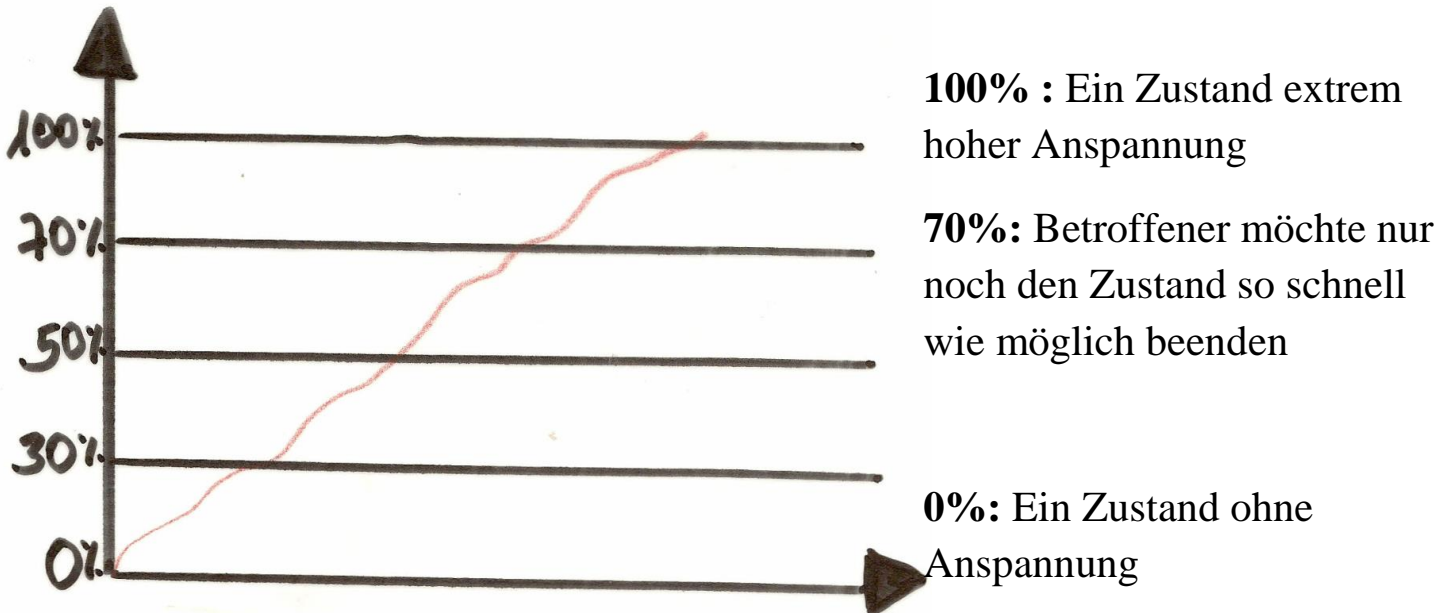
Teufelskreis

Schwarz und Weiß – Borderline Persönlichkeitsstörung

Clara Zwerger

c. Spannungskurven:¹⁰

Diese Spannungskurven zeigen den allgemeinen Erregungszustand einer Person.



¹⁰ Vgl: Bohus, Martin, Wolf, Martina: Skilltraining zur Emotionsregulation nach M.Linehan. 2009, München. Schattauer Verlag. S. 18

7. Störungen in bestimmten Bereichen

11

a. Welche Störungen?

Emotionsregulation

- Gefühle benennen
- Gefühle steuern
- Stimmungsschwankungen
- Heftige, unangenehme Gefühle

Störung des Denkens

- Verzerrung von Zeit- & Raumwahrnehmung (Dissoziationen)
- Wiedererleben von traumatischen Erinnerungen (Flashbacks)
- Paranoides Denken (Gefahr verfolgt zu werden)
- Negative Grundannahmen (schlechte Meinung von sich selbst)



Störung auf der Verhaltensebene

- Impulsives und selbstschädigendes Verhalten
- Hochrisikoverhalten

Störung der Identität

- Unsicherheit in Alltagsentscheidungen sowie die eigene Meinung in Bezug auf Zukunftsziele
- Gefühle von Unsicherheit, Fremdheit und Ekel (eigener Körper)

Störungen im zwischenmenschlichen Bereich

- Intensive & instabile Beziehungen
- Wechsel zwischen Idealisierung und Abwertung
- Schwierigkeiten, allein zu sein
- Angst, verlassen zu werden
- Angst vor Nähe

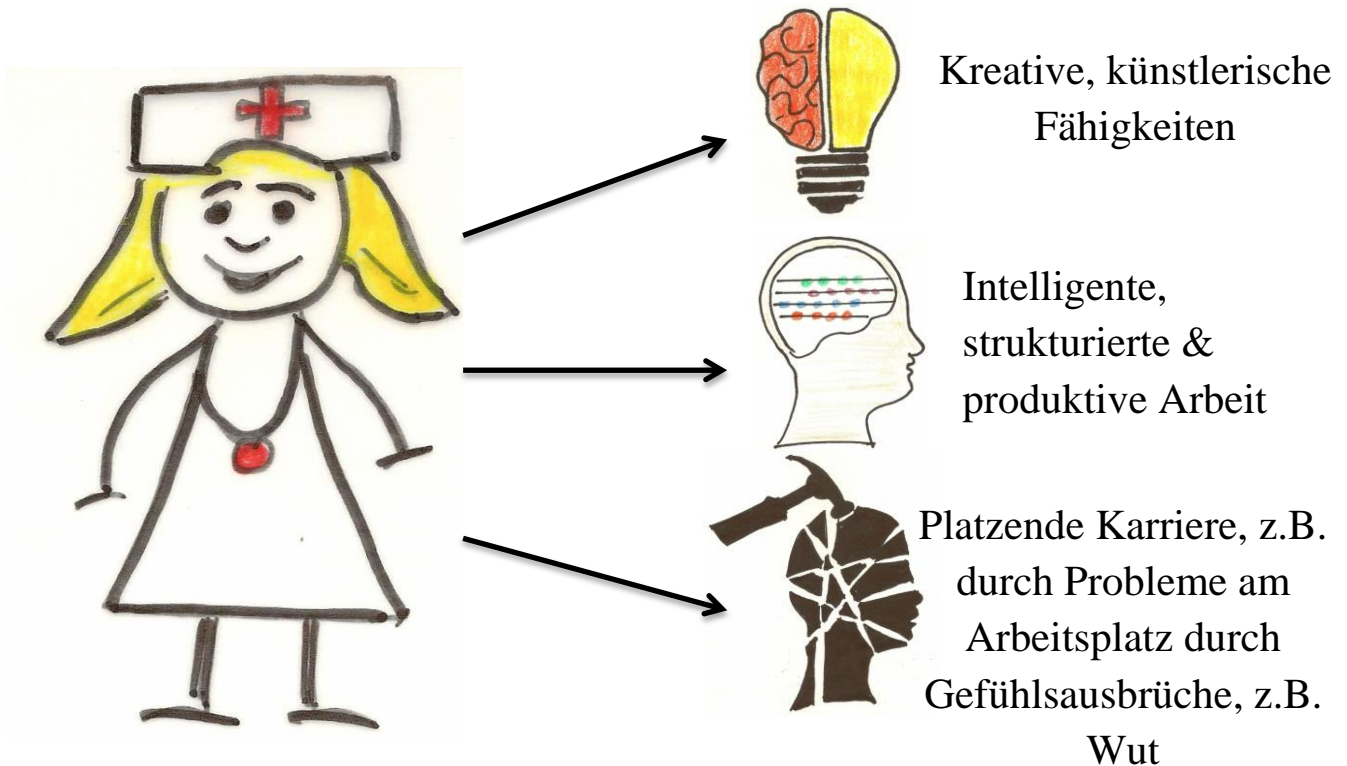
¹¹ Vgl.: Bohus, Martin, Wolf, Martina: Skilltraining zur Emotionsregulation nach M.Linehan. 2009, München. Schattauer Verlag. S. 6f.

Schwarz und Weiß – Borderline Persönlichkeitsstörung

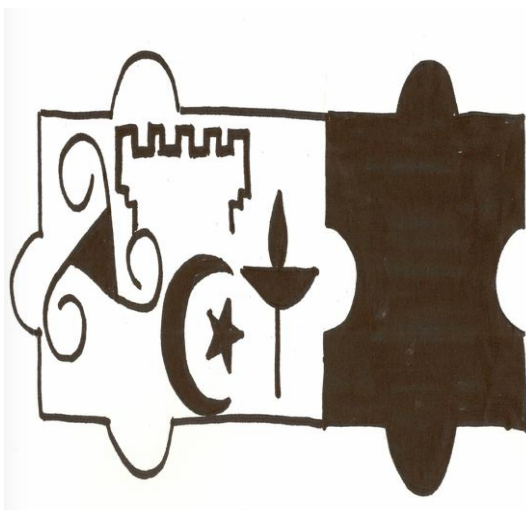
Clara Zwerger

b. Bereich: Beruf¹²

Sie arbeiten gerne in einem helfenden Beruf, da sie hier ihre fehlenden sozialen Kontakte ausgleichen können.



c. Bereich: Sekten¹³



Borderliner sehnen sich nach menschlicher Annahme, die sie in Sekten bekommen.

„Schwarz-weiße“ Weltanschauung:
Die Sekte ist das „Gute“ und die Welt draußen ist das „Schlechte“.

¹² Vgl.: Kreisman, Jerold J., Straus, Hal: Ich hasse dich – verlass mich nicht. 2012, München. Kösel-Verlag. S.31

¹³ Vgl.: Bohus, Martin, Wolf, Martina: Skilltraining zur Emotionsregulation nach M.Linehan. 2009, München. Schattauer Verlag. S. 51

d. Bereich: Sexualität:¹⁴



Homosexualität

Bisexualität

Sexuelle Perversionen

¹⁴ Vgl.: Bohus, Martin, Wolf, Martina: Skilltraining zur Emotionsregulation nach M.Linehan. 2009, München. Schattauer Verlag. S. 65

Schwarz und Weiß – Borderline Persönlichkeitsstörung

Clara Zwerger

8. Ursachen

15



¹⁵ Vgl.: Kreisman, Jerold J., Straus, Hal: Ich hasse dich – verlass mich nicht. 2012, München. Kösel-Verlag. S.28

9. Therapie

16

Die Ziele sind ein effektiveres Funktionieren einer angenehm wahrgenommenen Welt, Einsicht in das aktuell unproduktive Verhalten bekommen und neue Möglichkeiten entwickeln, um mit den Belastungen des Alltags besser fertig zu werden.

Wichtige Schritte in der Therapie



Stabilisierung durch Einzel- oder Gruppentherapie oder Medikamente

Stresstoleranz

Skillstraining (Abschwächen unangenehmer Gefühle)

Aufbau sozialer Kompetenz (Aufbau stabiler Beziehungen)

Achtsamkeitsübungen (Annehmen des Augenblicks)

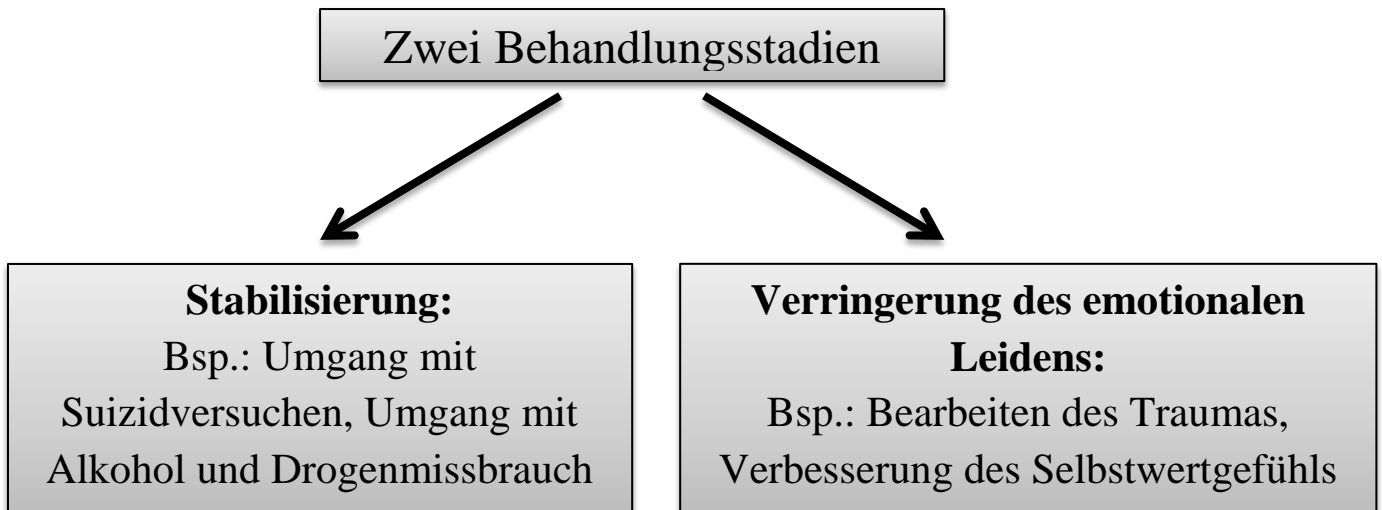
Aufbau eines gesunden Selbstwertgefühls

Umgang mit Gefühlen

Schritt für Schritt ins Leben



a. Ziele können erreicht werden, durch die Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT):¹⁷



Bei der DBT soll eine Balance zwischen den Extremen erreicht werden.

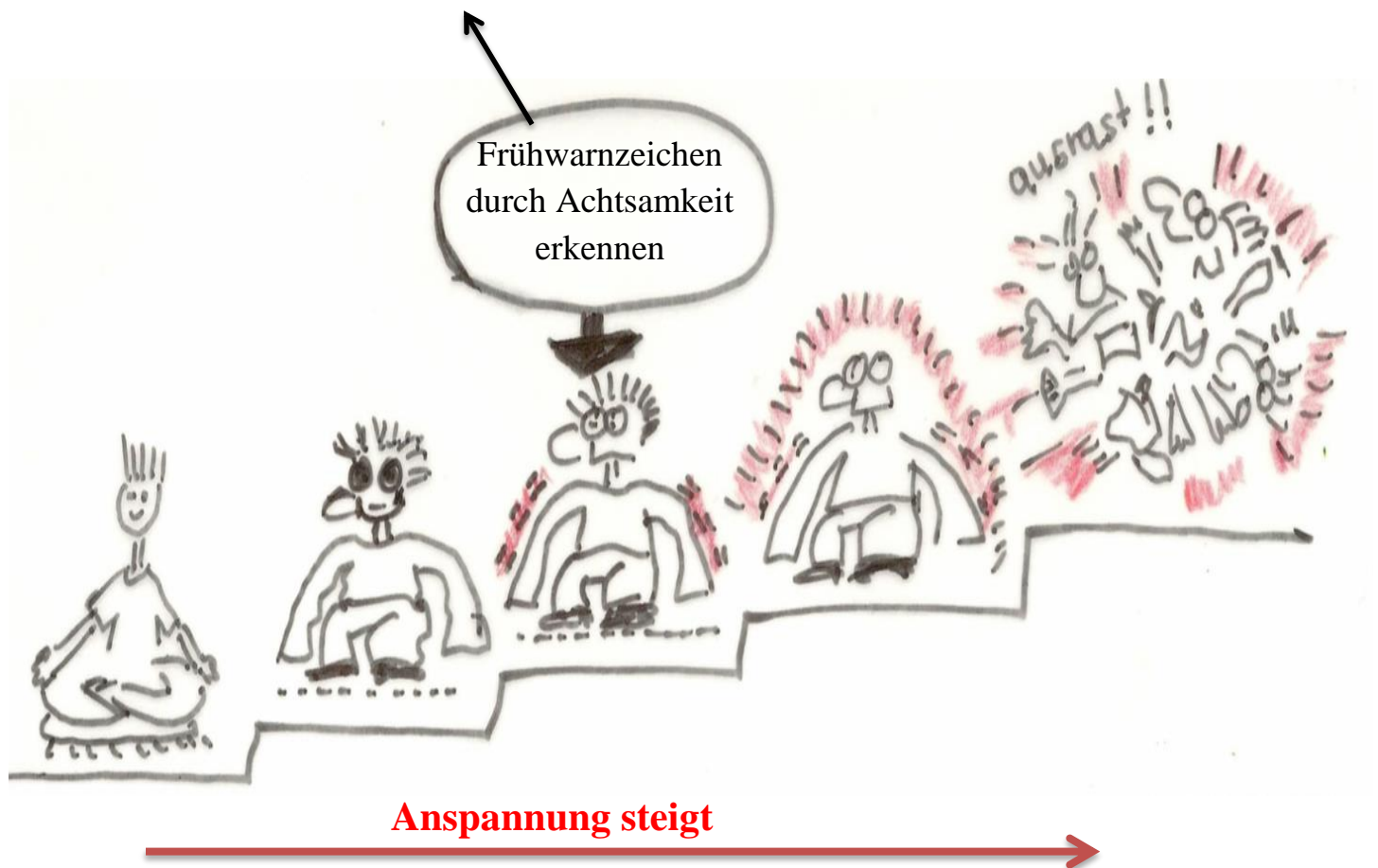


¹⁷ Vgl.: Bohus, Martin, Wolf, Martina: Skilltraining zur Emotionsregulation nach M.Linehan. 2009, München. Schattauer Verlag. S. 11

b. Skillstraining¹⁸

Definition: Jedes Verhalten, das in einer Krise oder schwierigen Situation kurzfristig wirksam und nicht schädlich ist, wird als Skill oder Fertigkeit bezeichnet.

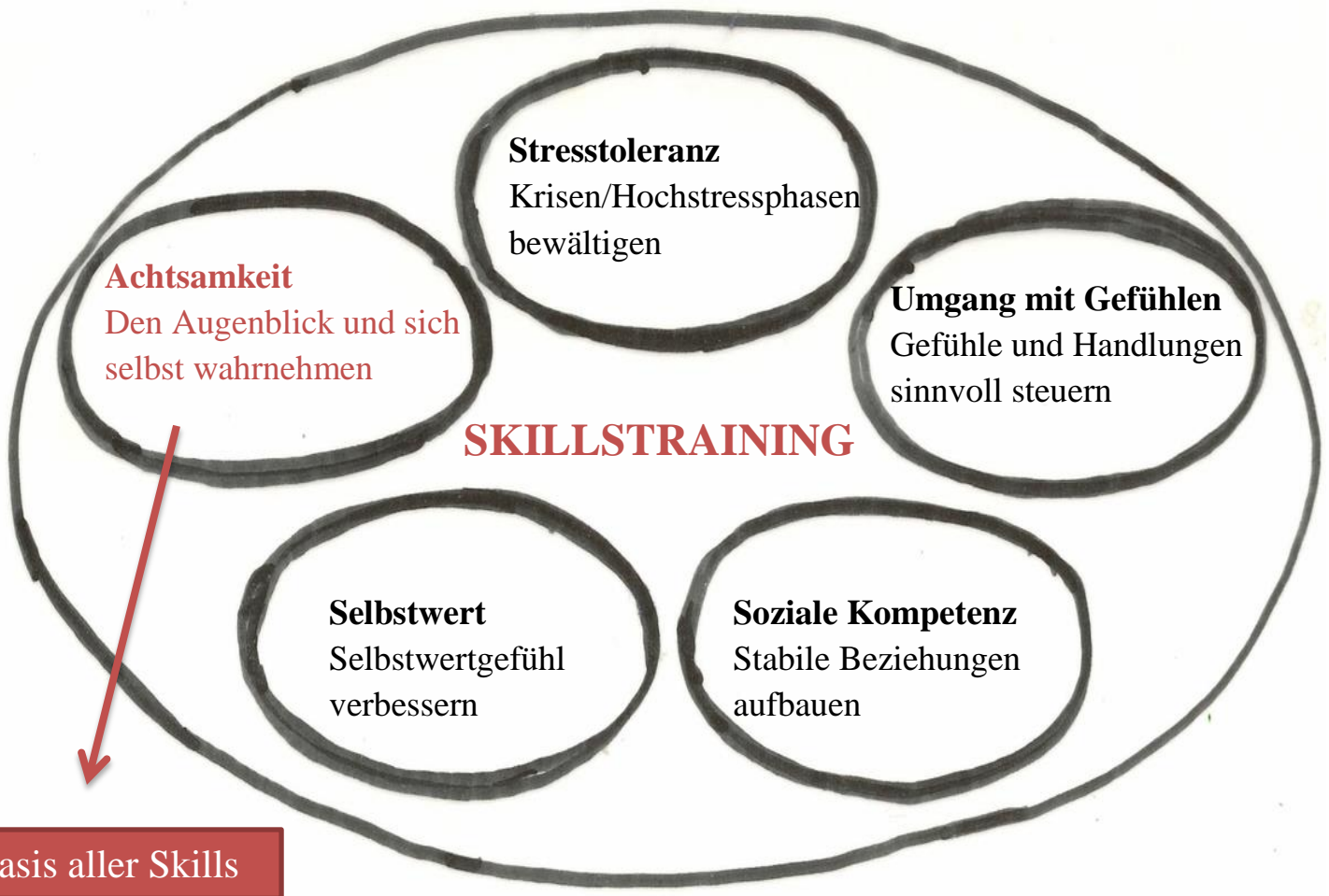
- beschleunigte Atmung
- unangenehmes Körperempfinden



¹⁸ Vgl.: Bohus, Martin, Wolf, Martina: Skilltraining zur Emotionsregulation nach M.Linehan. 2009, München. Schattauer Verlag. S. 17

Schwarz und Weiß – Borderline Persönlichkeitsstörung

Clara Zwerger



19



„Puzzeln“ könnte als Skill eingesetzt werden

Kurzfristig: Bringt Ablenkung in einer Krisensituation

Langfristig: Schadet nicht

Im Skillstraining werden neue Skills erlernt und bereits vorhandene Skills werden bewusst gemacht. Beispiele sind Malen, Joggen, Tanzen, Musik hören, Puzzeln, usw.

Schwarz und Weiß – Borderline Persönlichkeitsstörung

Clara Zwerger

i. Zugangskanäle von Skills:²⁰

→ es gibt vier mögliche "Zugangskanäle" für Skills:

- handlungsbezogene (behaviorale) Skills



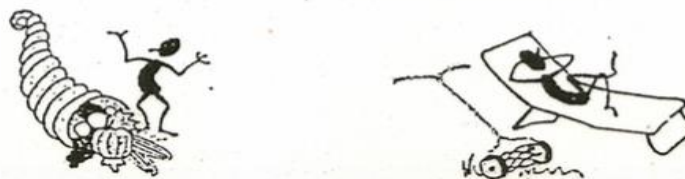
- gedankenbezogene (kognitive) Skills



- sinnesbezogene (sensorische) Skills

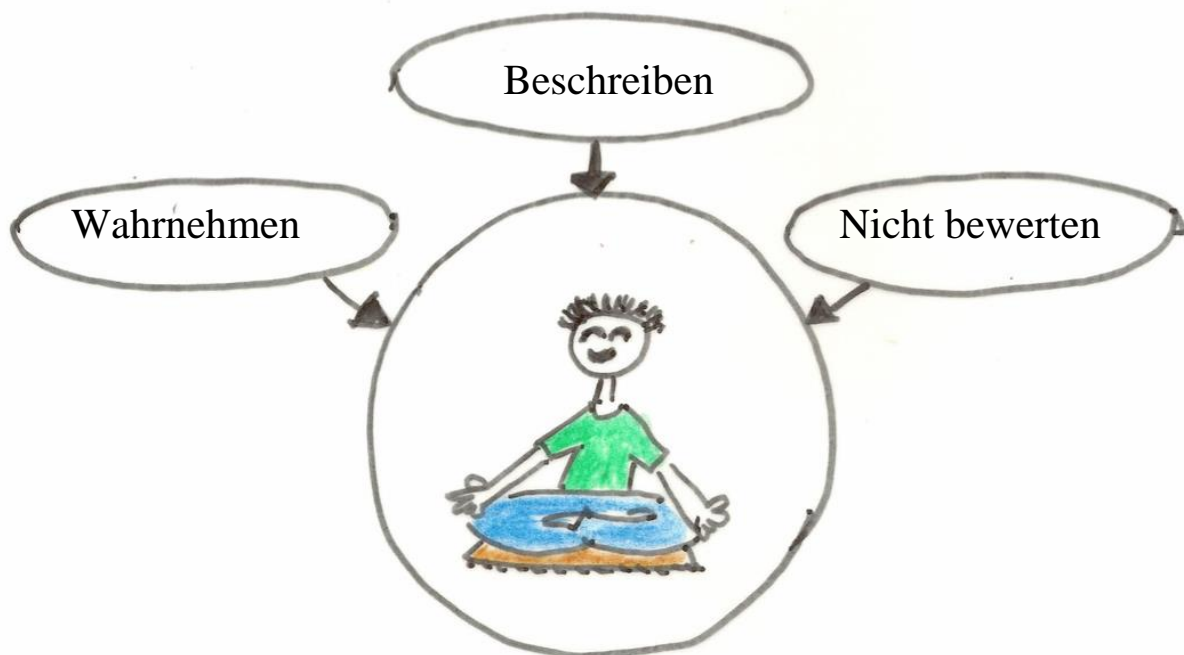


- körperbezogene (physiologische) Skills



²⁰ Vgl.: Bohus, Martin, Wolf, Martina: Skilltraining zur Emotionsregulation nach M.Linehan. 2009, München. Schattauer Verlag. S.21

ii. Achtsamkeit ist die Basis aller Skills:²¹



Bei den Achtsamkeitsübungen lernt der Betroffene, etwas wahrzunehmen, es zu beschreiben, aber ohne es zu bewerten.

22



²¹ Vgl.: Bohus, Martin, Wolf, Martina: Skilltraining zur Emotionsregulation nach M.Linehan. 2009, München. Schattauer Verlag. S. 29

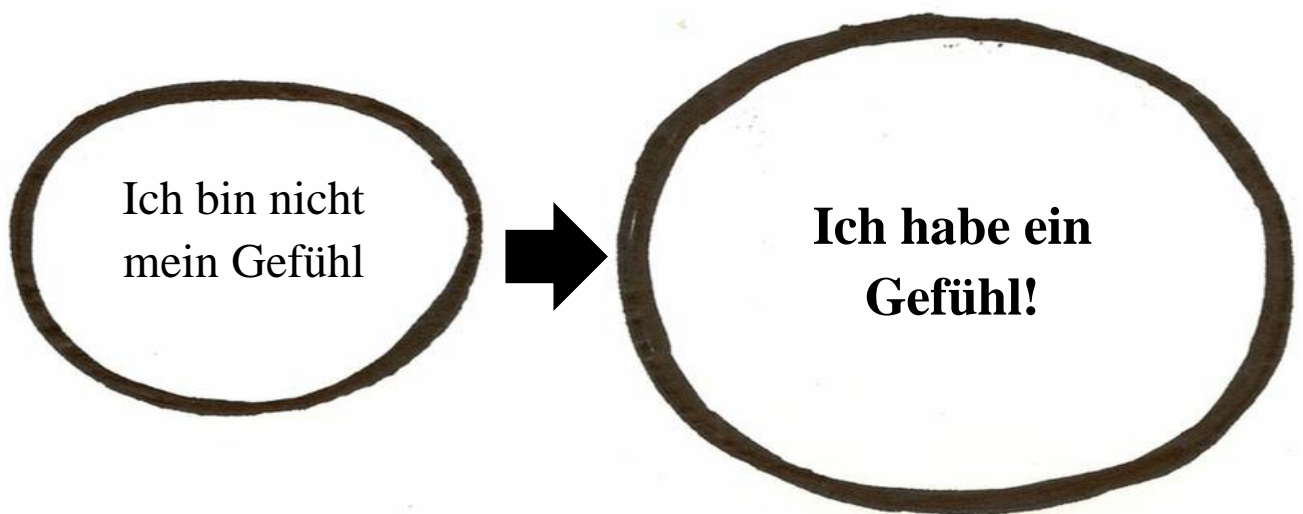
²² Vgl.: Bohus, Martin, Wolf, Martina: Skilltraining zur Emotionsregulation nach M.Linehan. 2009, München. Schattauer Verlag. S. 40

Schwarz und Weiß – Borderline Persönlichkeitsstörung

Clara Zwerger



Wenn die Situation klar und konzentriert wahrgenommen werden kann, erschließt sich der nächste Schritt. „One step at a time“



Der Borderliner lernt, sich nicht von heftigen Gefühlen überwältigen zu lassen.

Schwarz und Weiß – Borderline Persönlichkeitsstörung

Clara Zwerger

c. Notfallkoffer:²³



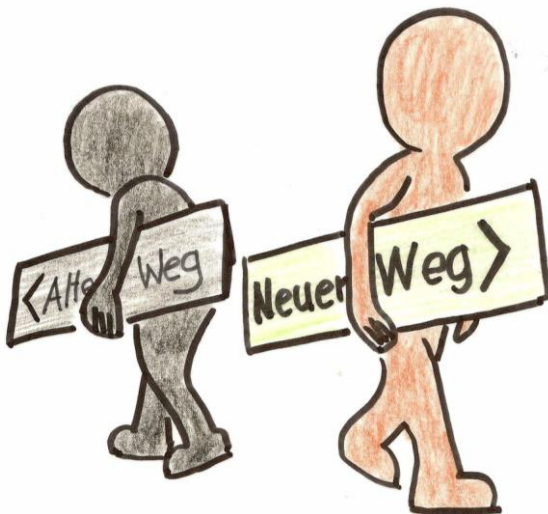
Für viele Borderliner ist es sinnvoll, einen tatsächlich existierenden Notfallkoffer anzulegen.

Hier werden nur die Skills hineingepackt, die zuverlässig und wirksam sind.

10. Kognition

24

a. Einfluss durch entsprechendes Handeln



Der Borderliner lernt, seine Gefühle durch entsprechendes Handeln zu beeinflussen.

Fallbeispiel:

Das Gefühl, allein und verlassen zu sein ist ein trauriges Gefühl.

Gefühl verstärken:

- traurige Musik hören
- Fotos anschauen, die an zerbrochene Beziehungen erinnern
- Licht ausschalten, Vorhänge zuziehen

Gefühl schwächen:

- Wohlfühlmusik hören
- Entspannte, aufrechte Körperhaltung einnehmen
- Sport machen
- Genussvoll einen Tee trinken
- Vorfreude auf das Treffen mit Freunden

²³ Vgl.: Bohus, Martin, Wolf, Martina: Skilltraining zur Emotionsregulation nach M.Linehan. 2009, München. Schattauer Verlag. S. 50

²⁴ Vgl.: Bohus, Martin, Wolf, Martina: Skilltraining zur Emotionsregulation nach M.Linehan. 2009, München. Schattauer Verlag. S. 76

Schwarz und Weiß – Borderline Persönlichkeitsstörung

Clara Zwerger

Welche Gefühle gibt es?²⁵

Wut Scham Freude

Grundgefühle

Trauer Ärger Angst

Mit Gefühlen umgehen lernen, welche wann vorrangig sind, usw.

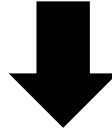


²⁵ Vgl.: Bohus, Martin, Wolf, Martina: Skilltraining zur Emotionsregulation nach M.Linehan. 2009, München. Schattauer Verlag. S. 78

Schwarz und Weiß – Borderline Persönlichkeitsstörung

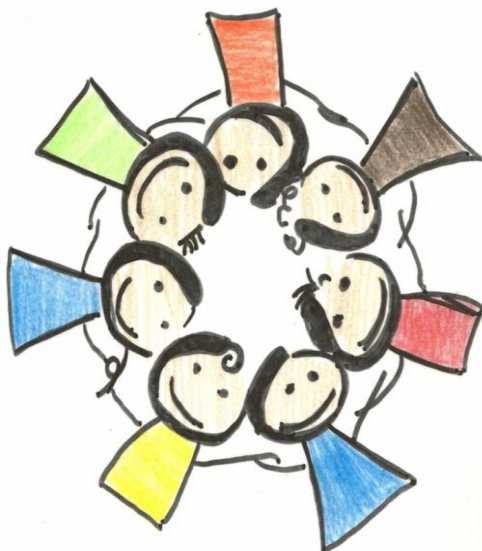
Clara Zwerger

Der Borderliner lernt, seine Gefühle durch entsprechendes Handeln zu beeinflussen.



Gefühl	Impuls	entgegengesetztes Handeln
Angst	Verstecken	Angst auslösende Situation aufsuchen, sich stellen
Wut	Angriff, beleidigen, zerstören	Freundlich auf jemanden zu gehen, ruhig und sachlich bleiben
Scham	Verstecken, verkriechen	Sich zeigen
Traurigkeit	Zurück ziehen	Hinaus gehen, aktiv werden

b. Selbsthilfegruppe:²⁶



Vielen hilft der Austausch mit Menschen, die mit den gleichen Problemen zu kämpfen haben.

Gesprächsgruppen speziell für...

...Betroffene mit Substanzmissbrauch (Tabletten, Alkohol)

...Erfahrungsaustauschgruppen bzgl. Therapeutensuche etc.

...Schulungsangebote mit professionellen Einzelgesprächsgruppen

²⁶ Vgl.: Bohus, Martin, Wolf, Martina: Skilltraining zur Emotionsregulation nach M.Linehan. 2009, München. Schattauer Verlag. S. 214

Schwarz und Weiß – Borderline Persönlichkeitsstörung

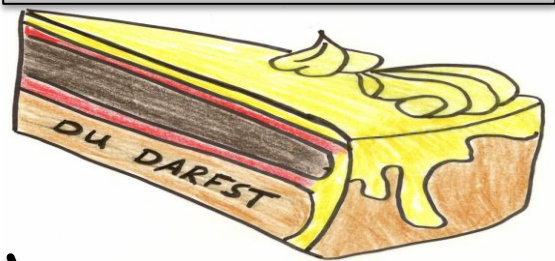
Clara Zwerger

c. Selbstwert stärken:²⁷

Der Betroffene versucht, etwas freundlicher mit sich umzugehen.



Alte Verhaltensweisen durch neue ersetzen.



Sich selbst mal öfters auf die Schulter klopfen.

Nicht immer nur das Negative in sich sehen, sondern auch das Positive.

„Ich hab’s drauf!“




Situation	Sich für ein Praktikumsplatz vorstellen
Gedanken	„Ich werde mich blamieren“
Verhaltensimpuls	„Ich geh da nicht hin“
Verhalten	Geht trotzdem hin

²⁷ Vgl.: Bohus, Martin, Wolf, Martina: Skilltraining zur Emotionsregulation nach M.Linehan. 2009, München. Schattauer Verlag. S. 162


Schwarz und Weiß – Borderline Persönlichkeitsstörung

Clara Zwerger


11. Zusammenfassung




1,5% der
Bevölkerung
sind betroffen




60-70%
Weibliche
Betroffene



Folge ohne
Therapie oft
Suizid



Erstes Auftreten
häufig im
Kindesalter



Wichtiger
Therapiebaustein:
Skillstraining



= Störung der
Emotionsregulation

12. Quellenverzeichnis

- Bohus, Martin; Wolf, Martina: Skilltraining zur Emotionsregulation nach M.Linehan. 2009, München. Schattauer Verlag.
- Knuf, Andreas; Tilly, Christiane: Borderline: Das Selbsthilfebuch. 2014, Köln. Balance buch + Medien Verlag.
- Kreisman, Jerold J.; Straus, Hal: Ich hasse dich – verlass mich nicht. 2012, München. Kösel-Verlag.

Schwarz und Weiß – Borderline Persönlichkeitsstörung

Clara Zwerger

13. Selbstständigkeitserklärung

Hiermit versichere ich, dass ich diese Kopiervorlage ohne Hilfe Dritter und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt habe. Die benutzten Quellen, die wörtlich und inhaltlich übernommen wurden, sind als solche gekennzeichnet. Diese Arbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keine Prüfungsbehörde vorliegen.

Ort, Datum

Schülerin