Schluss mit dem Eiertanz

Für Angehörige von Menschen mit Borderline

Paul T. Mason • Randi Kreger

8. Auflage

BALANCE ratgeber

Paul T. Mason, Randi Kreger

Schluss mit dem Eiertanz

Für Angehörige von Menschen mit Borderline

This page intentionally left blank

Paul T. Mason, Randi Kreger

Schluss mit dem Eiertanz

Für Angehörige von Menschen mit Borderline

Übersetzt von Brigitta Merschmann
Unter Beratung von Andreas Knuf

BALANCE **ratgeber**

Paul T. Mason, Randi Kreger
Schluss mit dem Eiertanz – Für Angehörige von Menschen mit Borderline
8. Auflage 2014, 2. Reprint 2019
ISBN-Print: 978-3-86739-005-7
ISBN-PDF: 978-3-86739-704-9

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Bei Gebrauchsnamen, Handelsnamen und Warenbezeichnungen oder
dergleichen, die in diesem Buch ohne besondere Kennzeichnung
aufgeführt sind, kann es sich um gesetzlich geschützte Warenzeichen handeln,
die nicht ohne weiteres benutzt werden dürfen.
Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und
Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden.

Dieses Buch ist den Kindern gewidmet, jungen wie alten, deren Leben unter dem Zeichen der Borderline-Störung stand. Und unseren Lehrerinnen und Lehrern: den Hunderten von Menschen, die uns ihre Geschichte erzählt, ihre Tränen mit uns geteilt und uns ihr Wissen zugänglich gemacht haben. Ohne sie wäre dieses Buch nicht zustande gekommen.

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
Stop Walking on Eggshells.
© by P. Mason, R. Kreger, 1998 New Harbinger Publications, Inc., Oakland
Lizenzausgabe für den BALANCE buch + medien verlag, Köln 2010
Der Balance buch + medien verlag ist ein Imprint der Psychiatrie Verlag GmbH, Köln.
Deutsche Erstausgabe: Psychiatrie Verlag, Köln 2003
Kein Teil des Werkes darf ohne Zustimmung des Verlages
vervielfältigt oder verbreitet werden.
Umschlagkonzeption: GRAFIKSCHMITZ, Köln
unter Verwendung einer Fotografie von Karin Koch, Köln
Typografie und Satz: Iga Bielejec, Nierstein
Druck und Bindung: Westermann Druck Zwickau

Vorwort von Larry J. Siever 8
Wie benutze ich dieses Buch? 10
Einführung. Vertraute Fremde: Wie dieses Buch entstand 15

TEIL I Das Verhalten von Menschen mit Borderline verstehen lernen

1. Der ewige Eiertanz: Wenn ein Angehöriger Borderline hat 26

2. Die Innenwelt der Borderliner: Definition der Borderline-Persönlichkeitsstörung 45

3. Dem Chaos Sinn abgewinnen: Borderline-Verhalten verstehen 88

4. Leben unter Hochdruck: Wie Borderline-Verhalten Angehörige beeinflusst 118

TEIL II Das Leben wieder in die eigenen Hände nehmen

5. Sich selbst verändern 138

6. Die eigene Situation verstehen: Grenzen setzen, Fertigkeiten entwickeln 177

7. Die eigenen Bedürfnisse selbstbewusst und klar formulieren 220

8. Einen Krisenplan entwerfen 253

9. Kinder vor Borderline-Verhalten schützen 279

TEIL III Spezielle Probleme klären

10. Warten, bis die nächste Bombe platzt: Kinder mit Borderline 306

11. Lügen, Gerüchte und Anschuldigungen: Verleumdungskampagnen 323

12. Was nun? Entscheidungen über die Beziehung fällen 343

Anhang

Behandlungsansätze der Borderliner-Persönlichkeitsstörung 361
Wenn ein Elternteil Borderline hat 367
Wenn der Partner Borderline hat 368
Bewältigungsstrategien für Therapeuten 371
Beziehung und Scheidung 374
Selbsthilfe für Menschen mit Borderline 376
Internet und Mailinglisten 377
Literatur 379

Kannst du mir Rettung sein
Kannst du mir Erlösung sein
Kannst du mir ein sicherer Hafen sein
Versprichst du mir zu glauben
Wenn ich dir meine Geschichte erzähle
Jeden Schmerz und jeden hart erkämpften Sieg
Zeugnis für ein Leben ablegen
Das bis jetzt in bester Absicht gelebt wurde
So glaube mir, heile mich
Glaube mir, es ist alles wahr
***Carrie Newcomer, Bearing Witness**, aus:*
»My Father's Only Son«

Schnallt euch an, es wird ein turbulenter Abend.
***Bette Davis**, aus: All About Eve*

Wie verwirrt, verunsichert oder ambivalent wir in der Interaktion mit anderen auch sein mögen, wir können nie ganz die innere Stimme zum Verstummen bringen, die uns unfehlbar die Wahrheit sagt. Vielleicht gefällt uns die Wahrheit nicht und oft nehmen wir sie nur unbewusst als leises Flüstern wahr, aber wenn wir innehalten und auf sie hören, weist sie uns den Weg zu Weisheit, Gesundheit und Klarheit. Diese Stimme ist der Schutzengel unserer Integrität.
Susan Forward

Vorwort

Menschen, die an der Borderline-Persönlichkeitsstörung leiden, stellen die Angehörigen mit ihren oft irritierenden Stimmungsschwankungen und ihrem unberechenbaren Verhalten vor große Herausforderungen. Für all jene, die in einer Beziehung zu einem Borderliner stehen – seien es Verwandte, Freunde, Ehepartner, Eltern oder Kinder –, wird sich dieses Buch als unschätzbare Fundgrube erweisen. Es beschreibt, wie das Verhalten und speziell das Kommunikationsverhalten von Borderlinern das Umfeld brüskiert und verwirrt, geht jedoch darüber hinaus, indem es gezielt Strategien für Angehörige formuliert, mit diesem Verhalten effektiv umzugehen. Die Autoren, Paul T. Mason und Randi Kreger, meistern kompetent die schwierige Aufgabe, die tägliche Not von Angehörigen darzustellen, ohne Borderlinern zugleich simplifizierend oder stigmatisierend die Rolle des Sündenbocks zuzuweisen. Sie präsentieren Vorschläge, wie Freunde und Verwandte Einfluss auf den Borderline-Erkrankten nehmen können, sich behandeln zu lassen, ohne zu verkennen, dass dies nicht in jedem Falle realisierbar ist. Außerdem wird eine Reihe von Behandlungsmethoden für Borderliner dargestellt, von der pharmakologischen bis zur kognitiven Verhaltenstherapie, so etwa der Dialektisch-Behaviorale Ansatz von M. Linehan (2007).

Zudem sprechen die Autoren die zum Teil noch im Dunkeln liegenden Wurzeln der Borderline-Persönlichkeitsstörung an, von temperamentsbedingten Besonderheiten der Regulierung von Emotionen oder der Impulskontrolle bis hin zu frühen Umweltbedingungen. Seit wir einige der biologischen Ursachen dieser Störung zu kennen scheinen (Siever/Frucht 1997) und

auch die Missbrauchserfahrungen von Betroffenen in der Kindheit stärker berücksichtigt werden, wissen wir, dass die Borderline-Störung für eine Reihe von Fehlanpassungen steht, die ihren Ursprung in Überlebensstrategien haben, die die Borderliner in einer frühen Lebensphase entwickelt haben und die damals als die einzig praktikable Methode zur Bedürfnisbefriedigung erschienen. So wird zum Beispiel ein Säugling oder Kleinkind, das emotional sehr sensibel für das Kommen und Gehen seiner Mutter und anderer Bezugspersonen ist, auf eine Trennung von seiner Mutter beispielsweise durch Schreien reagieren, vor allem wenn das Kind dazu neigt, seine Gefühle zu äußern, statt diese zu unterdrücken. Die Eltern reagieren auf sein Schreien entweder mit Nachgiebigkeit oder aber ignorieren es, wodurch sich die Wahrscheinlichkeit der Wiederholung solcher Verhaltensweisen erhöht. Unter Umständen lernt das Kind auf diese Weise, dass emotionale oder Wutausbrüche das einzige Mittel sind, Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen, wenn es frustriert oder unruhig ist, und setzt dieses Muster bis ins Erwachsenenalter fort.

Eltern ohne überdurchschnittliche Kompetenz im Umgang mit diesen affektiven Ausbrüchen gehen leicht in die Falle exzessiver Nachgiebigkeit auf der einen oder Nichtbeachtung des Kindes auf der anderen Seite. Eltern wiederum, die zur Depression neigen, vernachlässigen das Kind unter Umständen, während impulsive oder aggressive Eltern sich sogar zu Misshandlungen versteigen. Resultierende Traumata verstärken die beschriebenen Verhaltensmuster. So ist zu erklären, dass der Borderliner bereits auf den Anschein drohenden Verlassenwerdens empfindlich reagiert und zu »verzweifelten Mitteln« greift, um derlei Gefühle zu vermeiden (Gunderson 1984).

Demnach präsentiert sich im erwachsenen Borderliner eine Person, die eine Reihe von »Techniken« im Umgang mit seiner Selbstwahrnehmung und seinen emotionalen Schwankungen erlernt hat. Der Borderline-Erkrankte versucht das Verhalten anderer zu kontrollieren, von denen er abhängig ist, um sicherzustellen, dass diese in seiner Nähe bleiben. Dabei fällt es ihm schwer, zu erkennen, wie zerstörerisch sich sein Kontrollverhalten auf die Beziehungen auswirkt, zumal er keine Alternativen kennt. Der Dreh- und Angelpunkt, auf den die Autoren immer wieder hinweisen, besonders in der zweiten Hälfte des Buches, ist zum einen, dass der Borderliner lernen muss, die Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen, und zum andern, dass sich auch der Angehörige der Verantwortung stellt, die er in der Beziehung trägt. Für beide Parteien gilt: Einzig die Übernahme von Verantwortung für das eigene Verhalten als Erwachsener eröffnet die Chance zu authentischer Veränderung, unabhängig von der Lebensgeschichte.

P. T. Mason und R. Kreger gebührt große Anerkennung für ihren Versuch, das irritierende und belastende Verhalten von Borderlinern verständlich zu machen und dem Angehörigen effektive Hilfsmittel im Umgang mit den Paradoxien und Zwängen der Beziehung zu einem Menschen mit Borderline an die Hand zu geben.

Larry J. Siever

Wie benutze ich dieses Buch?

Dieses Buch bietet eine Fülle von Informationen. Es empfiehlt sich, langsam zu lesen und nicht zu versuchen, alles auf einmal zu verstehen, sondern es Abschnitt für Abschnitt durchzugehen.

Wir schlagen vor, das Buch systematisch durchzuarbeiten anstatt zum Beispiel zwischen den Kapiteln zu springen. Jedes Kapitel baut inhaltlich auf dem vorhergehenden auf. Dies gilt besonders für die Kapitel im zweiten Teil. Wesentliche Begriffe und Fragestellungen werden in verschiedenen Kapiteln wieder aufgenommen; dies dient nicht nur dem besseren Verständnis der Sachverhalte, sondern soll den Leserinnen und Lesern helfen, die Informationen wirksam in eine neue Sicht der Beziehung und des eigenen Selbst zu integrieren.

Begriffsklärungen

Um für bessere Lesbarkeit zu sorgen, benutzen wir Kurzformen der gängigen Begriffe.

Angehörige ▶ Die Definition des Begriffs »Angehöriger« lässt sich hier nicht reduzieren auf »eine Person, die nicht an Borderline leidet«. Er steht vielmehr für »Verwandter, Partner, Freund oder eine andere Person, auf die sich das Verhalten einer Person mit Borderline auswirkt«. Zu den von uns befragten Angehörigen gehörten Ehepartner, Lebenspartner, Freunde, Kinder, Eltern, Geschwister, Schwiegertöchter, Tanten, Cousins und Arbeitskollegen von Borderlinern.

»Angehörige« steht für eine Personengruppe, die von Borderlinern in unterschiedlicher Weise beeinflusst werden. Manche Angehörige unterstützen den Borderline-Erkrankten, der Teil ihres Lebens ist, mit großem Einsatz; andere hingegen können diesen verbal oder physisch misshandeln. Angehörige können selbst psychische Probleme haben, etwa in Zusammenhang mit Depressionen, Substanzmissbrauch, dem Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom oder auch einer Borderline-Persönlich-

keitsstörung. Menschen mit Borderline gelten hier ebenfalls als Angehörige, insofern eine andere Person mit Borderline Teil ihres Lebens ist.

Noch eine wichtige Anmerkung: Ein Teil der Menschen mit Borderline wurde von den Eltern sexuell missbraucht und/oder physisch und emotional misshandelt. Andere hatten sehr liebevolle Eltern, die alle Hebel in Bewegung setzten, um ihrem erkrankten Kind eine Behandlung zu ermöglichen. Die im Rahmen dieses Buchs befragten Eltern fallen in die letztere Kategorie. Sie waren zwar keine perfekten Eltern, zeigten jedoch kein missbräuchliches Verhalten.

Borderline-Erkrankte ▶ Die Begriffe »Borderline-Erkrankte« und »Borderliner« stehen hier für eine Person mit der offiziellen Diagnose einer Borderline-Persönlichkeitsstörung bzw. auf die der Kriterienkatalog für Borderline des *Diagnostischen und Statistischen Manuals IV* (DSM-IV) (Sass u. a. 2003) zutrifft.

Als Laie kann man nie mit Gewissheit sagen, ob ein Angehöriger tatsächlich an einer Boderline-Störung erkrankt ist. Unter Umständen weigert er sich, sich von einem psychologischen Profi untersuchen zu lassen – ja, er streitet vielleicht sogar ab, Probleme zu haben. Oder aber er sucht bereits einen Therapeuten auf, zieht es jedoch vor, die Diagnose für sich zu behalten.

Wurde der Borderliner bereits von mehreren psychologischen Profis betreut, ist es durchaus möglich, dass jeder eine abweichende Diagnose gestellt hat. Dazu kommt es nicht selten, da Borderline häufig falsch diagnostiziert wird oder daneben oftmals andere psychische Probleme bestehen.

Liegt keine offizielle Diagnose vor oder besteht kein Konsens in der Einschätzung, scheut man unter Umständen davor zurück, einen Angehörigen als Borderliner zu bezeichnen. Viel-

leicht erscheint es dem einen oder andern sogar schon wie ein Verrat am Angehörigen, dieses Buch zu lesen. Dieses Gefühl ist besonders verbreitet unter Kindern von Borderlinern – viele haben jahrelang über das Verhalten ihrer Eltern Stillschweigen bewahrt, es zum »Familiengeheimnis« erklärt.

Man sollte sich generell hüten, als Laie nach der Lektüre eines Buchs eine Diagnose zu stellen. Diagnosen sollten nur von Profis gestellt werden, die Erfahrung in der Einschätzung und Behandlung von Menschen mit Borderline haben. Zudem geht es in diesem Buch um die Angehörigen von Borderlinern, nicht primär um die Borderliner selbst. Ungeachtet der individuellen Lebensumstände haben Angehörige jedes Recht, sich Hilfe zu holen. Wer mit den aufgeführten Verhaltensmustern konfrontiert ist, wird auf jeden Fall von den in diesem Buch vorgestellten Strategien profitieren, unabhängig davon, ob eine Borderline-Diagnose vorliegt oder nicht.

Manche Profis geben dem Begriff »Person mit einer Borderline-Störung« den Vorzug vor dem »Borderline-Erkrankten« oder »Borderliner«. Nach ihrer Meinung impliziert die Bezeichnung »Borderliner« eine Gleichsetzung der Betroffenen mit ihrer Diagnose. Daher bestehen sie auf der durchgängigen Verwendung des genaueren Begriffs.

Es trifft durchaus zu, dass die Bezeichnung »Person mit einer Borderline-Störung« weniger stigmatisierend ist als das Substantiv »Borderliner«. Unser Ziel war es jedoch, ein Buch vorzulegen, das den Menschen mit psychischen Störungen zum einen mit dem nötigen Respekt begegnet, zum anderen jedoch gut lesbar, konzis und prägnant ist. Anders als in Fachbüchern, die den Schwerpunkt auf die Personen legen, die an den jeweiligen Störungen leiden, geht es hier vorrangig um die komplexe

Interaktion zwischen Borderlinern und Angehörigen. Um dieser Intention gerecht zu werden, müssen die beiden Personengruppen immer wieder klar voneinander geschieden werden – manchmal sogar mehrmals in ein und demselben Satz. Dies ist eine Besonderheit, mit der es andere Publikationen über Borderline nicht zu tun haben. Daher wird hier »Borderliner« verwendet, wo der umständlichere Begriff »Person mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung« die Lektüre erschweren würde. Letztlich beiben alle Begriffe unbefriedigend.

Unser Schwerpunkt

Im Laufe der Lektüre könnte der Eindruck entstehen, als solle die Person mit Borderline für alle in der jeweiligen Beziehung auftauchenden Probleme verantwortlich gemacht werden. Das ist nicht die Intention dieses Buchs. Hier werden Beziehungen nicht als Ganzes problematisiert, sondern es geht um einen begrenzten Themenschwerpunkt: die Bewältigung von Borderline-Verhalten.

Beziehungen weisen eine Fülle von Facetten auf und sind von zahllosen Faktoren beeinflusst, die nichts mit Borderline zu tun haben. Diese Faktoren werden hier nicht berücksichtigt; sie würden den Rahmen des Buchs sprengen. Im Vordergrund steht hier das Prinzip, dass sowohl Angehörige als auch Borderliner jeweils zu fünfzig Prozent Verantwortung für die Beziehung tragen. Für diese fünfzig Prozent sind sie zu hundert Prozent verantwortlich.

Einführung

Vertraute Fremde: Wie dieses Buch entstand

»*Ich* muss defekt sein.« Das war die einzige Erklärung, die mir für sein Verhalten einfiel. Warum war er gerade noch so liebevoll gewesen und zerriss mich plötzlich in tausend Stücke? Warum sagte er mir erst, wie talentiert und wunderbar ich sei, und brüllte dann, er verachte mich und ich sei die Ursache all seiner Probleme? Wenn er mich so liebte, wie er behauptete, warum kam ich mir dann manipuliert vor und fühlte mich ohnmächtig? Und wie konnte sich jemand, der so intelligent und gebildet war, manchmal so völlig irrational verhalten?

Auf der Ebene bewusster Reflexion war mir völlig klar, dass ich nichts getan hatte, was solch eine Behandlung rechtfertigte. Aber im Laufe der Jahre übernahm ich allmählich seine Sicht auf die Dinge: dass ich fehlerhaft sei und im Grunde alles meine Schuld war. Selbst das Ende der Beziehung änderte nichts an dem Misstrauen und dem niedrigen Selbstwertgefühl, die sich bei mir eingeschlichen hatten. Deshalb ging ich zu einer Therapeutin.

Nach mehreren Monaten machte sie mir eine Eröffnung über meinen Ex-Partner, die mein Leben radikal veränderte – und vielen anderen Menschen geht es ähnlich: »Das Verhalten, das Sie beschreiben, ist sehr typisch für einen Menschen, der an der Borderline-Persönlichkeitsstörung leidet«, sagte sie. »Ich kann zwar keine Diagnose stellen, da ich ihm nie begegnet bin, aber wie Sie ihn mir geschildert haben, scheint er den einschlägigen Kriterien zu entsprechen.«

Borderline-Persönlichkeitsstörung? Davon hatte ich noch

nie gehört. Sie empfahl mir *Ich hasse dich – verlass mich nicht* von J. Kreisman und H. Straus zu lesen. Das tat ich – und fand heraus, dass das verwirrende Verhalten meines Freundes sieben von neun Kriterien der Borderline-Persönlichkeitsstörung erfüllte, aufgelistet in der »Bibel« der Kliniker, dem *Diagnostischen und Statistischen Manual*. Und: Nur fünf Kriterien sind erforderlich für eine Diagnose!

Ich wollte mehr über diese Störung erfahren, die mich so stark in Mitleidenschaft gezogen hatte. Vor allem musste ich wissen, wie ich selbst wieder genesen konnte. Aber ich fand ganze zwei Bücher über Borderline, obendrein eher populärwissenschaftliche Darstellungen der Störung als praktische Anleitungen zur Selbsthilfe für Angehörige.

Also beschloss ich, mein eigenes Selbsthilfebuch zu schreiben. Da in Nordamerika etwa sechs Millionen Menschen Borderline haben, errechnete ich, dass mindestens achtzehn Millionen Familienangehörige, Partner und Freunde – so wie ich – sich die Schuld an einem Verhalten geben, das nur wenig mit ihnen zu tun hat.

Eine Freundin wusste von meinem Plan, das Buch gemeinsam mit einem anerkannten psychologischen Profi zu schreiben, und schlug vor, mich an einen ihrer Kollegen zu wenden: Paul Mason. Paul, ein Psychotherapeut, arbeitete seit zehn Jahren mit Borderlinern und ihren Familien, stationär wie ambulant. Eine renommierte Zeitschrift hatte soeben seine Forschungsarbeit zu Subtypen der Borderline-Störung veröffentlicht. Außerdem hatte er zu dem Thema mehrere Vorträge vor Berufskollegen und vor Laien gehalten.

So wie ich war Paul der festen Überzeugung, dass Freunde, Partner und Familienangehörige von Borderlinern unbedingt

erfahren sollten, dass es nicht ihnen allein so ergeht. »Familienangehörige sagten mir, dass sie emotional praktisch im Kriegszustand leben. Sie wissen nicht mehr, was sie tun sollen«, berichtete er.

Paul begann für das Buch zu recherchieren; zunächst sammelte er Fachliteratur zu relevanten Studien. Viele Artikel erörterten die Probleme einer Behandlung von Borderlinern, die von manchen Praktikern als höchst anspruchsvolle Klienten mit hohen Erwartungen beurteilt wurden. Fortschritte seien, wenn überhaupt, nur sehr langsam zu erzielen. Aber während durchaus Strategien des Umgangs mit Borderline-Patienten für ausgebildete Profis skizziert wurden, die nur eine Stunde in der Woche mit Borderlinern zu tun haben, gingen die meisten Artikel auf die Bedürfnisse nichtausgebildeter Familienmitglieder, die sieben Tage in der Woche mit ihren Angehörigen leben, nicht ein.

Wo sich die Studien mit der »Familie« auseinander setzten, bezog sich dieser Begriff fast immer auf die Ursprungsfamilie des Borderliners. Der Schwerpunkt lag darauf, zu bestimmen, welche Rolle das frühe familiäre Umfeld in der Entwicklung der Störung spielte. Mit anderen Worten, die Studien beschäftigten sich mit dem Verhalten anderer dem Borderliner gegenüber, aber nicht mit dem Verhalten des Borderliners gegenüber anderen Personen.

Während Paul sich durch die Fachzeitschriften ackerte, begann ich mit der Befragung etlicher psychologischer Profis zu der Frage, was die »Angehörigen« (Partner, Freunde oder Familienangehörige) tun können, um die Kontrolle über ihr Leben wiederzuerlangen und Schluss mit dem »ewigen Eiertanz« zu machen, ohne dem Borderliner die weitere Unterstützung zu

versagen. Einige dieser praktizierenden Profis waren auch anerkannte Borderline-Forscher.

Mir stand eine Überraschung bevor. Obgleich die Borderline-Störung sich per definitionem negativ auf die Menschen auswirkt, die eine Beziehung zu Borderlinern unterhalten, zeigten sich die meisten Psychologen, mit denen ich sprach – von wenigen rühmlichen Ausnahmen abgesehen – so überwältigt von der Bedürftigkeit ihrer Borderline-Patienten, dass die Tipps für Angehörige recht dürftig ausfielen.

Dennoch sah ich im Laufe meiner Befragungen klarer. Jeder Profi setzte einen eigenen Akzent. So konzentrierte sich ein Psychotherapeut zum Beispiel darauf, wie ein Angehöriger auf einen Wutausbruch des Borderliners reagieren könnte. Eine Sozialarbeiterin thematisierte die »Manipulation« von Borderlinern. Ein Psychiater betonte den Aspekt, dass die Angehörigen für sich selbst einstehen müssten und nicht von den Borderlinern erwarten dürften, für die Befriedigung ihrer emotionalen Bedürfnisse zu sorgen.

Paul und ich hatten wesentliche Informationen für Menschen zusammengetragen, die – im weitesten Sinne – einen Borderliner lieben. Aber wir hatten noch kein Buch – nicht den detaillierten, praktisch nützlichen Ratgeber, den wir schreiben wollten.

Im Internet

Da ich gerade einen neuen Computer angeschafft hatte, entdeckte ich eine ganz neue Welt im Internet, von deren Existenz ich noch nichts geahnt hatte. Newsgroups und Messageboards sind gigantische Selbsthilfeorganisationen im größten Gemein-

dezentrum der Welt. Die »Netizens«, die ich dort kennen lernte – Borderliner wie Angehörige – warteten nicht auf Antworten der Profis. Sie schilderten Bewältigungsstrategien, tauschten technische Informationen aus und boten vertrauten Fremden emotionalen Halt. Fast alle wussten genau, was mit ihnen los war.

Zu Beginn las ich die Einträge Hunderter Borderliner und Angehöriger, die sich im Laufe der Jahre im Archiv von AOL angesammelt hatten. Die aktiven Mitglieder bat ich per E-Mail, an unserer Forschungsarbeit teilzunehmen. Die meisten waren bereit dazu, freuten sich, dass endlich jemand das Bedürfnis nach allgemein zugänglichen Informationen über Borderline ernst nahm.

Aus der Kommunikation via E-Mail filterte ich mit der Zeit heraus, worum es Familienangehörigen, Partnern und Freunden primär ging. Anschließend bat ich Menschen mit Borderline um ihre Meinung. Wenn Angehörige von ihrer Hilflosigkeit im Angesicht der Wut eines Borderliners sprachen, bat ich die Borderliner etwa zu beschreiben, was sie während eines Wutanfalls dachten und fühlten und wie andere ihrer Ansicht nach am besten reagieren sollten.

Anfangs trauten mir die Borderliner nicht über den Weg. Aber mit der Zeit bauten sie doch Vertrauen zu mir auf und offenbarten mir schließlich ihre innersten Gefühle, schilderten das schreckliche Chaos, das die Störung in ihnen anrichtete. Viele erzählten mir entsetzliche Geschichten von sexuellem Missbrauch, Selbstverletzung, Depression und Suizidversuchen. »Borderline zu haben ist die Hölle – nicht mehr und nicht weniger«, schrieb eine Frau. »Eine Hölle aus Schmerz, Wut, Verwirrung, Kummer. Nie zu wissen, wie ich mich im nächsten Mo-

ment fühlen werde. Trauer, weil ich denen schade, die ich liebe. Hin und wieder, wenn ich zu glücklich bin, kriege ich Angst. Dann schneide ich mich. Anschließend schäme ich mich, weil ich mich geschnitten habe. Ich habe das Gefühl, mein Leben ist ein endloses ›Hotel California‹. Der einzige Weg, diesen Zustand zu beenden, so scheint mir, ist, für immer auszuchecken.«

Ein Teil der Therapeuten machte wenig Hoffnung auf eine Heilung von Borderline, aber bei AOL und im Internet bin ich auf viele Menschen gestoßen, deren Zustand sich durch eine Kombination aus Psychotherapie und Medikation wesentlich gebessert hatte. Ihre Freude darüber, sich zum ersten Mal im Leben normal zu fühlen, trieb mir manchmal die Tränen in die Augen. Und zum ersten Mal konnte ich auch nachvollziehen, wie dem Borderliner, der Teil meines Lebens gewesen war, zumute gewesen sein musste. Verhaltensweisen, die ich für unverständlich gehalten hatte, ergaben jetzt einen Sinn. Zum ersten Mal spürte ich auch aus dem Bauch heraus, dass es in all den Jahren grundloser emotionaler Übergriffe nicht um mich gegangen war, sondern letztlich um seine Scham und seine übermächtige Angst vor dem Verlassenwerden. Die Entdeckung, dass auch er ein Opfer war, verwandelte einen Teil meiner Wut in Mitgefühl.

Die Geschichten der Angehörigen im Internet waren nicht minder entsetzlich: Borderliner, die peinliche oder rufschädigende Lügen über ihre Partner verbreitet hatten – oder sogar zu Unrecht Anzeige wegen Körperverletzung erstatteten. Ich hörte von liebevollen, heillos überforderten Eltern von Kindern, bei denen man Borderline diagnostiziert hatte; Eltern, die ihre Lebensersparnisse opferten, um ihrem Kind zu helfen, nur um indirekt oder sogar ganz offen der Kindesmisshandlung beschuldigt zu werden.

Erwachsene Kinder von Borderlinern erzählten von ihrer alptraumhaften Kindheit. Ein Mann schrieb: »Sogar meine Körperfunktionen blieben nicht von Kritik verschont. Meine Mutter, eine Borderlinerin, behauptete, dass ich falsch aß, ging, sprach, dachte, saß, rannte, urinierte, weinte, nieste, hustete, blutete und hörte.« Geschwister von Borderlinern berichteten, wie sie um die Aufmerksamkeit ihrer Eltern hatten kämpfen müssen. Oft quälte sie die Sorge, ihre eigenen Kinder könnten die Störung entwickeln.

Mit freiwilligen Helfern, die ich über die Messageboards kennen lernte, richtete ich eine Website zur Borderline-Persönlichkeitsstörung ein und organisierte eine internetbasierte Selbsthilfegruppe für Angehörige. Die meisten Teilnehmer waren völlig überrascht, wenn sie entdeckten, dass so viele andere Erfahrungen teilten, die sie für einen Einzelfall gehalten hatten. So erzählten zum Beispiel drei Mitglieder der internetbasierten Selbsthilfegruppe bzw. Liste einmal übereinstimmend von besonders heftigen Streits an Flughäfen. Vier Mitglieder wussten von Spannungen zu berichten, nachdem sie in einem Traum des Borderliners seinen Unwillen erregt hatten.

Neben solchen Parallelen stießen wir aber auch auf auffallende Unterschiede zwischen den Erfahrungen einzelner Angehörige in »selbst gewählten« Beziehungen (z. B. Freunde, Partner) und »nicht selbst gewählten« Beziehungen (Eltern, Geschwister, Kinder). So tauchen in selbst gewählten Beziehungen am häufigsten die Fragen auf, ob man die Beziehung beenden oder aufrechterhalten soll oder wie man die Kinder vor dem Verhalten des Borderliners schützen kann oder aber auch die Gefühle nach der Beendigung von Liebesbeziehungen. Ist der Borderliner ein »Blutsverwandter«, fühlt sich ihm der Angehö-

rige unter Umständen zusätzlich verpflichtet und leidet unter noch heftigeren Schuldgefühlen; die Beendigung der Beziehung steht hier meistens nicht zur Debatte.

Später spalteten sich die Eltern von Kindern mit Borderline ab und bildeten eine separate Gruppe, um gezielter auf ihre speziellen Bedürfnisse eingehen zu können; die erwachsenen Kinder von Borderlinern folgten ihrem Beispiel. Auch ein Collegestudent mit Borderline rief eine eigene Internet-Selbsthilfegruppe ins Leben; diese wurde schnell zu einem Notruf für Borderliner weltweit, die mit Hilfe der Gruppe ihre Isolation durchbrechen können.

Paul und ich kamen mit dem Sortieren dieser Masse von Informationen nur sehr langsam voran. Wir entwickelten ein System: Ich präsentierte Ideen und Vorschläge auf der Basis der Diskussionen im Internet und Paul redigierte, erweiterte und entwarf einen theoretischen Rahmen.

Auf der anderen Seite erarbeitete Paul wiederum Empfehlungen auf der Basis seiner Recherchen, die ich abgestimmt an die Liste weiterleitete, um Meinungen aus der »Praxis« zu hören. Wir waren beide fasziniert von den Segnungen der Technologie: Mit nur einem Tastendruck konnten wir im Internet die Rückmeldung Hunderter Betroffener auf der ganzen Welt einholen.

Als wir beide mit dem Ergebnis unserer Arbeit zufrieden waren, legten wir das Manuskript Pauls Kollegen, anderen psychologischen Profis und bekannten Borderline-Forschern vor, die seit Jahren mit Borderline-Patienten und ihren Familien arbeiteten. Sie bestätigten uns, dass ihre Patienten und deren Angehörige die gleichen Themen bewegten wie unsere Korrespondenten im Internet. Um die Richtigkeit unserer Daten zu-

sätzlich abzusichern, baten wir Edith Cracchiolo, Professorin für Psychologie am Cerritos College in Norwalk, Kalifornien, um eine Übersichtsstudie zu den Angehörigen in unserer internetbasierten Selbsthilfegruppe.

Selbstverständlich konnten wir es nicht jedem recht machen. Als ich den Plan fasste, dieses Buch zu schreiben, konnte ich mir nicht erklären, warum kein anderer vor mir auf diese Idee gekommen war. Nach mehreren Monaten der Arbeit an dem Projekt begriff ich: Die Borderline-Persönlichkeitsstörung ist ein kontroverses, komplexes Thema. Schon bei den definitorischen Vorarbeiten hatte ich das Gefühl, einen Fisch mit den bloßen Händen fangen zu wollen. Die Theorien zu den Ursachen von Borderline sind zahlreich, aber nicht schlüssig. Über die Behandlung wird selbst unter renommierten Forschern heftig gestritten.

Als besonders enttäuschend empfand ich, dass die Borderline-Störung von psychologischen Profis und, in der Folge, von der Öffentlichkeit seinerzeit weitgehend ignoriert wurde. Nach dem Verband Amerikanischer Psychiater (APA) ist die Inzidenz von Borderline fast ebenso hoch wie die von Schizophrenie und Bipolaren Störungen zusammengenommen. Und doch gaben die meisten der von uns befragten Profis zu, dass sie in der Ausbildung nicht adäquat auf Diagnosestellung und Behandlung dieser komplizierten Störung vorbereitet wurden.

Obwohl der APA bereits im Jahr 1980 die Borderline-Störung offiziell in sein *Diagnostisches und Statistisches Manual* (DSM) aufgenommen hat, scheinen viele Profis die Kontroverse um die Störung zum Anlass zu nehmen, einer ernsthaften Auseinandersetzung auszuweichen. Für uns und unsere Internetkontakte war dieses Versäumnis frappierend und enttäuschend.

Dieses Buch zu schreiben erwies sich nicht nur als eine intellektuelle, sondern auch als eine emotionale Herausforderung. Viele Borderliner ließen mir – verschleierte oder explizite – Suiziddrohungen zukommen. Jeden Tag erhielt ich mindestens einen verzweifelten Brief eines Menschen, der durch die »BPD Central Website« von der Existenz der Borderline-Störung erfahren hatte und wissen wollte, was er jetzt tun sollte.

Die erschütterndsten Briefe jedoch stammten von Angehörigen, und zwar insbesondere von Ehemännern, die einen emotionalen Missbrauch ihrer Kinder durch ihre Borderline-Partnerin befürchteten. Diese Männer fühlten sich von Richtern und Sozialdiensten im Stich gelassen, die allem Anschein nach Mütter für unverzichtbar, Väter dagegen für entbehrlich hielten und selbst schwere verbale Misshandlungen bestenfalls als unbeweisbar, schlimmstenfalls als irrelevant abtaten.

Das Ergebnis unserer dreijährigen Bemühungen ist das vorliegende Buch. Dies ist natürlich nicht das letzte Wort, das zu diesem Thema gesprochen wird. Es ist im Gegenteil erst der Anfang. Wir hoffen, dass es Interesse an weiterführender Forschung weckt, Klinikern dabei hilft, ihre Patienten zu begleiten, Familien und Freunden Unterstützung und Trost bietet sowie die Zuversicht stärkt, dass Menschen mit Borderline gesund werden können. Vor allem aber hoffen wir, dass es den betroffenen Leserinnen und Lesern hilft, aus dem emotionalen Auf und Ab auszusteigen, mit dem sie zu kämpfen haben, seit sie Angehörige eines Borderliners sind.

TEIL I Das Verhalten von Menschen mit Borderline verstehen lernen

1 Der ewige Eiertanz: Wenn ein Angehöriger Borderline hat

»Nach fünfzehn Jahren Ehe tappte ich noch immer im Dunkeln: Was machte ich nur falsch? Ich recherchierte in Bibliotheken, sprach mit Ärzten, mit Sozialarbeitern, las Aufsätze und beriet mich mit Freunden. Fünfzehn Jahre lang hörte ich nicht auf zu grübeln, mir Sorgen zu machen; viel zu oft übernahm ich die Urteile, die sie über mich fällte. Ich zweifelte an mir und litt Qualen, ohne zu wissen, warum – und das alles nur, weil ich die Wahrheit nicht kannte.

Eines Tages dann fand ich die Antwort auf all meine Fragen im Internet. Ich brach in Tränen aus, so erleichtert war ich. Wenn ich meine bessere Borderline-Hälfte auch nicht zu dem Eingeständnis bewegen konnte, dass sie Hilfe brauchte, so wusste ich jetzt doch wenigstens, worum es ging. Ich war nicht schuld. Endlich kannte ich die Wahrheit.«

Eine Angehörige

Hier einige Beschreibungen, wie Angehörige die Interaktion mit Borderlinern erleben und was das bei ihnen bewirkt:

- Oft verberge ich, was ich denke oder fühle, aus Angst vor der Reaktion meines Partners oder weil es sich einfach nicht lohnt, den schlimmen Streit oder die Verletzungen zu riskieren, die unweigerlich folgen werden.
- Ich habe das Gefühl, alles, was ich sage oder tue, wird verdreht, entstellt und gegen mich verwendet. Mein Angehöriger gibt an allem, was in der Beziehung falsch läuft, mir die Schuld. Ohne logisch nachvollziehbaren Grund werde ich mit Kritik und Vorwürfen überhäuft.
- Ich bin Zielscheibe heftiger, unkontrollierter, irrationaler Wutausbrüche nach Phasen völlig normalen liebevollen Umgangs. Niemand glaubt mir, wenn ich erzähle, was ich durchmachen muss.
- Ich komme mir oft manipuliert und kontrolliert vor. Manchmal habe ich sogar das Gefühl, belogen oder emotional erpresst zu werden.
- Ich habe das Gefühl, mein Angehöriger sieht mich entweder ganz schwarz oder ganz weiß, ohne Zwischentöne. Oft fehlt jeder rational nachvollziehbare Grund für seine plötzlichen Stimmungswechsel.
- Ich habe Angst, eigene Ansprüche zu stellen. Er wird mir ohnehin sagen, dass meine Erwartungen überzogen seien oder dass mit mir etwas nicht stimme. Oft kriege ich sogar zu hören, meine Bedürfnisse seien unwichtig.
- Mein Partner weist meinen Standpunkt meistens zurück oder wertet ihn sogar ab. Dabei verändern sich die Erwartungen, die er an mich stellt, permanent, sodass ich nichts richtig machen kann.

- Oft wirft er mir vor, ich hätte etwas getan oder gesagt, was so nie passiert ist. Deshalb fühle ich mich häufig missverstanden; wenn ich das Missverständnis aufklären will, wird mir nicht geglaubt.
- Ich fühle mich permanent runtergemacht. Wenn ich die Beziehung beenden will, versucht meine Partnerin, mich mit allen erdenklichen Mitteln (Liebeserklärungen, Versprechungen, sich zu ändern, bis hin zu impliziten und expliziten Drohungen) zu halten.
- Es fällt mir schwer, Aktivitäten vorauszuplanen (Sozialkontakte usw.) – die Stimmungsschwankungen, die Impulsivität oder Unberechenbarkeit meiner Partnerin stehen mir dabei im Wege. Trotzdem entschuldige ich bei anderen ihr Verhalten oder versuche mir selbst einzureden, es sei alles in bester Ordnung.
- Ich hätte nie gedacht, dass es anderen genauso geht.

Wem ein großer Teil dieser Aussagen bekannt vorkommt bzw. wer sich darin wiedererkennt, braucht nicht in Panik zu geraten: Es bedeutet nicht, dass er den Verstand verliert. Nein, er ist nicht an allem schuld. Und vor allem: Er ist nicht allein. All dies kann ein Hinweis darauf sein, dass ein Angehöriger typische Merkmale einer Borderline-Persönlichkeitsstörung aufweist.

Es folgen drei authentische Berichte von Menschen, die entdecken mussten, dass ein Angehöriger an dieser Störung leidet. Wie alle in diesem Buch enthaltenen Fallbeispiele sind die Berichte den Beiträgen der internetbasierten Selbsthilfegruppen entnommen. Um die Identität der Autoren zu schützen, war es jedoch unumgänglich, Namen und andere Angaben zur Person zu ändern.

Drei Fallgeschichten

Jon (Angehöriger)

Mit einer Borderlinerin verheiratet zu sein ist abwechselnd Himmel und Hölle. Die Stimmungen meiner Frau wechseln im Sekundentakt. Es ist ein ewiger Eiertanz, ihr nicht zu missfallen und Streit zu vermeiden, etwa weil ich zu eilfertig bin, zu schnell spreche, weil mit meinem Tonfall oder meiner Mimik etwas nicht stimmt.

Aber selbst wenn ich haargenau das tue, was sie will, kann es sein, dass sie sauer wird. Eines Tages sagte sie mir, ich solle mit den Kindern aus dem Haus gehen, weil sie Zeit für sich brauche. Doch als wir aufbrechen wollten, warf sie mir die Schlüssel an den Kopf und beschuldigte mich, ich hasse sie so sehr, dass ich es nicht unter einem Dach mit ihr aushalten könne. Als ich mit den Kindern aus dem Kino zurückkam, tat sie so, als sei nichts geschehen. Sie wunderte sich, dass ich noch aufgebracht war, und behauptete, ich hätte Probleme damit, Wut loszulassen.

So ist es aber nicht immer gewesen. Vor unserer Heirat hatten wir eine traumhaft schöne Zeit. Alles ging rasend schnell. Sie vergötterte mich; ich sei in fast jeder Hinsicht der perfekte Mann für sie, sagte sie. Der Sex mit ihr war sagenhaft schön. Ich schrieb ihr Gedichte und machte ihr teure Geschenke. Nach vier Monaten verlobten wir uns, und schon ein Jahr später waren wir verheiratet und verlebten traumhaft schöne Flitterwochen, für die wir einiges »springen ließen«.

Doch gleich nach der Hochzeit begann sie, Belanglosigkeiten wer weiß wie aufzubauschen, aus einer Mücke einen Elefanten zu machen. Es hagelte Kritik, Verhöre, Kränkungen. Sie