

Jerold J. Kreisman  
**Die Kunst, mit einem  
Vulkan zu sprechen**



JEROLD J. KREISMAN

Die Kunst,  
mit einem  
Vulkan  
zu sprechen

Kommunikations-  
techniken für  
Angehörige  
von Menschen  
mit **Borderline**

Aus dem Amerikanischen von Silvia Autenrieth

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

### **Deutsche Erstausgabe**

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel *Talking To A Loved One with Borderline Personality Disorder: Communication Skills to Manage Intense Emotions, Set Boundaries & Reduce Conflict* bei New Harbinger Publications, Oakland/USA.

### **Anmerkung**

Diese Publikation soll dazu dienen, zutreffende und verbindliche Informationen zu dem hier behandelten Thema zu liefern. Sie wird mit dem Verständnis vertrieben, dass der Verlag nicht auf dem Gebiet psychologischer, finanzieller, juristischer oder sonstiger Beratungsleistungen tätig ist. Für den Fall, dass Hilfe oder Beratung von Fachleuten benötigt wird, sollte kompetente professionelle Unterstützung hinzugezogen werden.



Verlagsgruppe Random House FSC® No01967

Copyright der deutschsprachigen Ausgabe © 2020 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2018 by Jerold J. Kreisman

Umschlaggestaltung: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: © Runrun2/Shutterstock.com

Redakteurin: Imke Oldenburg, Bremen

Satz: dtp im Verlag

Druck und Bindung: CPI Books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34756-8

www.koesel.de



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

*Für die Kleinen,  
die mittlerweile die Großen geworden sind,  
die die nächsten Kleinen in ihrer Obhut haben:*

*Jenny und Adam*

*Alicia und Brett*

*Audrey und Owen*

*Stella und Ryder*



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	11
<b>Einleitung</b>	14
Wie dieses Buch Ihnen helfen kann	15
Was Sie in diesem Buch erwartet	16
Zum Autor	17
Anmerkung für die Leserinnen und Leser dieses Buches	18
<b>TEIL 1: HILFEN FÜR DEN UMGANG MIT BORDERLINE</b>	21
<b>1. Die Borderline-Persönlichkeit: Ein kurzer Abriss</b>	21
Die Borderline-Persönlichkeitsstörung in der öffentlichen Wahrnehmung	23
Definition der Borderline-Persönlichkeitsstörung	24
Spaltung	25
Leidenschaften und gefährliche Liebschaften von Borderlinern	26
Wie Borderline sich auf andere auswirkt	28
Ansprechen der Diagnose	29
Die Borderline-Persönlichkeitsstörung und andere Diagnosen	31
Ursprünge der Borderline-Persönlichkeitsstörung	32
Einige Fakten zur Borderline-Persönlichkeitsstörung	35
<b>2. Die SET-UP-Kommunikationstechnik</b>	37
Was ist SET-UP?	38
Unterstützung, Mitgefühl, Wahrheit:	

Die geistige Haltung bei SET	39
Der praktische Einsatz der SET-Technik	41
Was SET nicht ist	45
Was Sie tun können	48
<b>3. Ergänzende Techniken</b>	54
Anbieten von Übergangsobjekten	54
Prognosen abgeben	56
Sich mit einer paradoxen Haltung arrangieren	57
Grenzen setzen	59
Konstruktive Hinhaltenaktik	61
Spannungen entschärfen und Deeskalation fördern	63
Wiederholen Sie nicht immer wieder das Gleiche	64
Vorsicht mit Humor	65
Was Sie besser nicht sagen	68
Was Sie tun können	70
<b>TEIL 2: HERAUSFORDERUNGEN BEIM UMGANG MIT BORDERLINE</b>	75
<b>4. Das No-Win-Dilemma:</b>	
<b>Wie man es macht, ist es verkehrt</b>	75
Der Kobayashi-Maru-Test	76
Die schwarzweiße Welt der Borderline-Persönlichkeit	77
Der Umgang mit No-Win-Szenarien	78
Ein No-Win-Partner-Dilemma	80
Das SET-Verfahren beim Umgang mit dem No-Win-Partner-Dilemma	82
Der No-Win-Notfall	85
Das SET-Verfahren beim Umgang mit einem No-Win-Notfall	86
Was Sie tun können	87

<b>5. Zorn</b>	100
Der Borderline-Zorn	101
Die Explosion	102
Die Bekämpfung von Feuer mit Feuer ergibt ein noch größeres Feuer	104
Subtilere Formen von Zorn	106
Wie Sie subtilem Zorn Paroli bieten	110
Passiver Zorn	111
Gegen sich selbst gerichteter Zorn	114
Was Sie tun können	116
<b>6. Verlassenheitsängste</b>	120
Bedürftigkeit	121
Umgang mit Verlassenheitsängsten	123
Konfrontation mit Bedürftigkeit	125
Nah, aber nicht zu nah	129
»Ich weiß, dass du mich verlassen wirst«	132
»Halte mich ... erdrück mich nicht«	133
Beruhigen bei gleichzeitiger Abgrenzung	137
Was Sie tun können	139
<b>7. Identität: Von innerer Leere zur Selbstfindung</b>	145
Borderline-Persönlichkeitsstörung und Identität	146
Das wechselhafte Chamäleon	148
Die Wahren Gläubigen	153
Der tatsachenverdrehende Rollenperfektionierer	159
Verzerrte Fehleinschätzungen	163
Psychotische Wahrnehmungsverzerrungen	165
Die Suche nach dem wahren Ich	167
Was Sie tun können	169

<b>8. Viktimisierung</b>	173
Sich schlecht fühlen, weil man sich schlecht fühlt	174
Mit der Zuschreibung der Opferrolle konfrontieren	179
Was Sie tun können	183
<b>9. Impulsive Selbstschädigung</b>	189
Konfrontationen mit selbstverletzendem Verhalten	190
Deeskalation bei selbstverletzendem Verhalten	192
Auseinandersetzung mit destruktiven Heranwachsenden	194
Was Sie tun können	198
<b>10. Wann bleiben, wann gehen</b>	206
Betonen Sie erzielte Fortschritte	207
Lassen Sie ein Türchen offen	209
Was hat das mit Liebe zu tun?	211
Wissen, wann es sich zu lösen gilt	213
Wissen, wann sich zu bleiben lohnt	214
<b>Danksagung</b>	217
<b>Quellen</b>	219
Veröffentlichungen	219
Deutschsprachige Websites	219
Deutschsprachige Blogs	220

# Vorwort

Strategien und Prinzipien wirksamer Kommunikation findet man in jedem Beziehungsratgeber. Kommunikation dreht sich nicht darum, zu beweisen, dass man im Recht ist. Sie steht und fällt vielmehr damit, die Sichtweise des Gegenübers zu respektieren. Aktiv zuzuhören, statt nur zu reden. Sich in die andere Person hineinzusetzen. Worte mit Bedacht zu wählen, auf seinen Tonfall zu achten. Dem anderen zu sagen, was Sie an ihm schätzen. Bereit zu sein, »Es tut mir leid« zu sagen.

Was jedoch, wenn bei Paaren ein Partner von einer Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS) betroffen ist und sich unter Umständen mit sage und schreibe *jedem* dieser Punkte schwertut? Die Betroffenen haben vielleicht durchaus ein großes Einfühlungsvermögen, doch wenn ihre Gefühle Karussell fahren, blasen sie womöglich zur Attacke. Noch schlimmer ist es, wenn ihr Gegenüber von ihnen verlangt, die Verantwortung für ihr eigenes Verhalten zu übernehmen oder andere Worte zu wählen (worin die Botschaft steckt, dass sie vorher etwas falsch gemacht hätten). Irgendwann spricht die Person ohne Borderline mit der anderen vielleicht nur noch, wenn es unbedingt sein muss; das ist das Ende der Beziehung.

Gibt es irgendeine Hoffnung, Sie beide zusammenzubringen, um Ihre Probleme wirklich zu lösen? Ja, es gibt sie tatsächlich. Hier ein Bild für das, was Sie erwartet: Etwa zur Zeit des Amerikanischen Bürgerkriegs wurden zwei konkurrierende Firmen damit beauftragt, die transkontinentale Eisenbahnstrecke zu errichten. Die eine sollte in Omaha beginnen und einen schnellen Zugang nach Westen erschließen, die andere würde mit der Trasse in San Francisco beginnen und ostwärts führen. Ihr gemeinsames Ziel war, das Unmögliche möglich zu machen: die beiden Trassen so anzulegen, dass sie exakt aufein-

anderstoßen und dass die Schienenstränge reibungslos ineinander übergehen würden. Die entsprechenden Planungen brauchten ewig. Schließlich waren die Vorbereitungen allseits abgeschlossen, und es konnte losgehen. Beide Seiten sprengten Trassen durch Gebirge aus Granit und verlegten ihre Schienenstränge, und das teilweise auf Pässen, die unter fünf Metern Schnee und mehr begraben waren.

Einen Konsens herzustellen zwischen dem, was in zwei Köpfen vorgeht, gleicht dem Zusammenführen dieser zwei Schienenstränge. Beides geschieht auf einem bislang unerschlossenen Gelände, auf dem man leicht vom Kurs abkommt. Im einen Fall führt die eine Seite einen wahren Eiertanz auf, um sich um emotionale Tretminen herumzulavieren, im anderen fräst man sich durch haushohe Schneeverwehungen und überwindet andere physische Gefahren. Für die Eisenbahnarbeiter von damals ist es zu spät, die Sache anders anzugehen – ihre Zeit gehört der Vergangenheit an. *Aber für Sie und Ihren Liebsten oder Ihre Liebste mit Borderline ist es nicht zu spät!* Der Psychiater, der Ihnen dabei helfen wird, zu lernen, wie Sie sich *gemeinsam* durch tückische Diskussionen hindurchmanövrieren, ist Jerry Kreisman. *Die Kunst, mit einem Vulkan zu sprechen* ist ein brillantes Buch, das Sie immer wieder zur Hand nehmen werden.

Werfen wir zunächst einen ganz kurzen Blick auf seine Methode. Dr. Kreisman stellte in seinem ersten Buch, *Ich hasse dich – verlass mich nicht*, die SET-Kommunikation vor: *Support* (Unterstützung), *Empathy* (Mitgefühl) und *Truth* (Wahrheit). Das Verfahren wurde ziemlich populär – von vielen wird es noch heute angewendet. Im Laufe der nächsten 30 Jahre seiner Arbeit mit Klienten feilte Dr. Kreisman weiter am SET-Verfahren und erweiterte es um eine ganz neue Ebene, und diese Weiterentwicklung lässt sich durchaus mit dem Weg von einem altmodischen Hochrad zum neuesten Modell einer Harley-Davidson vergleichen.

Das Resultat nennt sich SET-UP. UP steht für *Understanding* (Verständnis) und *Perseverance* (Beharrlichkeit) und ist mehr als ein Kommunikationssystem. Es ist ein unentbehrliches Hilfsmittel dafür, die Be-

ziehung als solche zu verbessern, da effektive, respektvolle Gespräche das Herz von Vertrauensaufbau und Liebe ausmachen.

SET-UP ist ein außerordentlich klares und praktisches Verfahren. Darauf zurückzugreifen, kann Ihnen helfen, eine Auseinandersetzung auf der Spur zu halten. Und wenn Sie und Ihr Partner oder Ihre Partnerin von dieser Spur abkommen, können Sie damit exakt den Punkt ermitteln, an dem Sie vom entsprechenden Gleis heruntergeraten sind, und den Fehler korrigieren. In *Die Kunst, mit einem Vulkan zu sprechen* erläutert Dr. Kreisman die Methode anhand von Dutzenden von Beispielen, um sicherzustellen, dass sie Ihnen wirklich in Fleisch und Blut übergeht. Dabei ist das Buch leicht lesbar – ein weiterer großer Vorteil, denn dadurch braucht sich niemand bei der Lektüre mit Fachchinesisch in Sachen Borderline-Persönlichkeitsstörung herumzuschlagen. Es bietet einfach wirkungsvolle, ganz praktische, alltags-taugliche Hilfen.

In den ersten drei Kapiteln erläutert Jerry Kreisman zunächst einmal in Grundzügen das SET-UP-System. Im restlichen Buch zeigt er auf, wie es sich bei diversen Problematiken einsetzen lässt, die in Borderline-Beziehungen gang und gäbe sind: das No-Win-Dilemma (es nie recht machen zu können); das »Ich-hasse-dich«-Dilemma; das Dilemma der Verlassenheitsängste; das Dilemma der Identitätslosigkeit; das Opferstatus-Dilemma; das Dilemma des Hangs zur impulsiven Selbstschädigung, bis hin zum Dilemma »Gehen oder Bleiben?«

Klingt die Aussicht auf eine bessere Kommunikation – und eine bessere Beziehung – für Sie unwahrscheinlich? Das Gleiche galt für das Zusammentreffen der Eisenbahnschienen am Promontory Summit im heutigen Utah, wo am 10. Mai 1869 zur Feier der Fertigstellung der ersten transkontinentalen Eisenbahnlinie in einer feierlichen Zeremonie der letzte Schienennagel eingeschlagen wurde.

Aber jetzt zum Buch. Es wird Zeit, dass Sie es zu lesen beginnen.

*Randi Kreger, Autorin von »Schluss mit dem Eiertanz«*

# Einleitung

Wenn Sie jemanden mit Borderline-Persönlichkeitsstörung lieben, wissen Sie selbst am besten, dass diese Beziehung oft angespannt sein kann. Sie wissen, dass der geliebte Mensch Stimmungsschwankungen, impulsive Verhaltensweisen und sogar selbstschädigende Handlungen an den Tag legen kann, bei denen Sie sich manchmal fragen, ob Sie sich das noch länger antun möchten. Erst stößt er Sie in rasendem Zorn von sich weg, nur um sich dann verzweifelt an Ihnen festzuklammern und innigere Nähe zu verlangen. Er lobt Sie vielleicht über den grünen Klee, die Bewunderung jedoch wechselt sich mit einer Verachtung ab, die jedes vernünftige Maß überschreitet. Die betroffene Person könnte Ihr Partner sein oder Ihre beste Freundin, ein Elternteil oder ein Kind von Ihnen.

Das vorliegende Werk versucht, praktische Wege aufzuzeigen, sich durch diese oft stürmischen Gewässer hindurchzunavigieren. Es soll Ihnen helfen, die oft irritierenden Kommunikationsmuster der Borderline-Persönlichkeit zu verstehen, Fallstricke zu vermeiden und Möglichkeiten zu entwickeln, ein positiveres Band zwischen Ihnen beiden zu knüpfen.

Anders als viele andere Werke zum Thema ist dieses nicht unbedingt für Menschen gedacht, bei denen eine Borderline-Persönlichkeitsstörung diagnostiziert wurde. Ebenso wenig soll es eine reguläre Behandlung durch entsprechende Fachkräfte erläutern oder ersetzen. Vielmehr wendet sich dieses Buch gezielt an Menschen, denen es am Herzen liegt, mit jemandem zu kommunizieren, der von Borderline betroffen ist. Ich bin guter Hoffnung, dass die Lektüre dieses Buches es Ihnen ermöglicht, Ihre Beziehung zu dieser Person, die Ihnen wichtig ist, zu erhalten und zu verbessern.

## Wie dieses Buch Ihnen helfen kann

Eine liebevolle Beziehung zu Borderlinern aufrechtzuerhalten, kann harte Arbeit sein. Sie lieben diese Person, und dennoch haben Sie das Gefühl, dass Ihre liebevolle Zuwendung immer wieder abgewehrt und in Frage gestellt wird. Auf den folgenden Seiten werden Sie einige gängige Dilemmata wiedererkennen, die Ihnen begegnen, wenn Sie jemanden mit Borderline lieben. Sie werden sich in einigem wiederfinden, was hierbei auch für Sie zum Kampf gerät.

Dieses Buch wurde für Sie geschrieben, die Seite der Beziehung, die auf Kommunikation bedacht ist. Es wird Ihnen helfen, sich anbahnende Krisen im Umgang mit der Borderline-Persönlichkeit in Ihrem Umfeld zu erkennen. Sie werden bestimmte Strategien erlernen, die es Ihnen ermöglichen, sich auf gängige frustrierende Punkte in der Beziehung zu ihr besser einstellen zu können. Diese Methoden sind relativ leicht zu merken und anzuwenden. Ich werde eine ganze Reihe von Beispielen vorstellen, die Ihnen zeigen, wie Sie diese Strategien einsetzen können, um auf eine gesündere Beziehung hinzuarbeiten.

Eine der primären Techniken, die ich hier beschreibe, trägt den Namen SET-UP. Diese Bezeichnung beruht auf den Worten *Support* (Unterstützung), *Empathy* (Mitgefühl), *Truth* (Wahrheit), *Understanding* (Verständnis) und *Perseverance* (Beharrlichkeit). Das simple Akronym steht für ein bestimmtes Denken, von dem die Interaktionen mit Ihrem Gegenüber getragen sein sollten. Das SET-Element ist der zentrale Fokus des Kommunikationssystems, da bei jeder Kommunikation ein ausgewogener Mix aus *Unterstützung*, *Mitgefühl* und *Wahrheit* gefragt ist und diese Punkte bei jeder verbalen Interaktion hervorgehoben werden sollten. *Verständnis und Beharrlichkeit* sind allgemeinerer und übergreifender Natur und kommen als ergänzende Komponente hinzu.

Ich habe die Urform des SET-Kommunikationssystems für die klinische Praxis und für Laien entwickelt, die oft mit schwierigen Menschen zu tun haben. Es zielt darauf ab, sich eine Denkweise zu bewahren, mit der sich eine Eskalation von Spannungen möglicher-

weise minimieren lässt. Die SET-Kommunikationstechnik ist einfach und schnell zu erlernen. Ihre Prinzipien lassen sich leicht einprägen und umsetzen. Die SET-Prinzipien bei der Kommunikation jederzeit abrufen zu können, hilft auch dabei, es zu bemerken, falls Ihre Interventionen bei Ihrem Gegenüber gar nicht »ankommen«, und zu erkennen, wie Sie stattdessen vorgehen können. UP ist ein durchgängiges Ziel für die Beziehung insgesamt – die dauerhafte Perspektive von *Verständnis und Beharrlichkeit*.

SET-UP ist kein Weg, um jemanden mit Borderline-Persönlichkeitsstörung zu heilen, sondern eine Technik, die Ihnen, dem Kommunikationspartner, helfen soll, eine Beziehung zu diesem Menschen zu unterhalten. Es ist kein Behandlungsprotokoll, obwohl man im Rahmen eines Therapieprogramms tiefer in seine Prinzipien eintauchen kann. Neben bestimmten Möglichkeiten, um SET-UP einzuführen, umfasst dieses Buch auch noch weitere Interaktionsstrategien und erklärt, woran man erkennt, wann diese sich anbieten. Das übergeordnete Ziel dieser Verfahren besteht darin, den Grundstock für ein dauerhaftes respektvolles Miteinander zu legen, der zum Erhalt der Beziehung beiträgt.

## Was Sie in diesem Buch erwartet

Der erste Teil dieses Buches präsentiert Ihnen alle wichtigen Informationen zum Thema. Im 1. Kapitel werden noch einmal kurz unser aktueller Wissensstand in Bezug auf die Borderline-Persönlichkeitsstörung sowie die Borderline-typischen Probleme bei der Kommunikation umrissen. Das 2. Kapitel geht darauf ein, was SET-UP ist (und was nicht) und wie sich das Verfahren am wirksamsten einsetzen lässt. Das 3. Kapitel schließlich beschreibt andere, ergänzende Techniken, die beim Umgang mit Borderline-Betroffenen hilfreich sein können.

Der zweite Teil des Buches erklärt konkreter die Herausforderungen, die im Gespräch mit Borderlinern auftauchen. Hier werden unterschiedliche oft auftretende Dilemmata und immer wieder be-

obachtete Szenarien ebenso aufgezeigt wie Wege, mit solchen Konflikten umzugehen. Ein abschließendes Kapitel befasst sich mit der Frage, wann es für Sie zu überlegen gilt, ob die Beziehung noch Bestand haben kann.

Dieses Buch beschreibt das SET-UP-System sehr ausführlich und wird, so meine Hoffnung, dazu beitragen, die Not und Verzweiflung zu lindern, die Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung und ihre Lieben erleben.

## Zum Autor

Mein Interesse an der Borderline-Persönlichkeitsstörung reicht mittlerweile 40 Jahre zurück, bis in die Zeit meiner psychiatrischen Ausbildung – zunächst an der medizinischen Hochschule der Cornell University in New York, und später während meiner Facharztausbildung am National Institute of Health in Washington, DC. In dieser Zeit traf ich auf immer mehr Patienten, die Merkmale aufwiesen, die man als Kriterien für die damals erst in Entstehung begriffene offizielle Diagnose einer Borderline-Persönlichkeitsstörung festgelegt hatte. Einige Kollegen befassten sich nur ungern mit Borderline-Patienten; ich erlebte jedoch viele Betroffene als faszinierende, hoch motivierte und mutige Menschen. Ihr Zorn und Schmerz waren Schreie, in denen sich eine Lebensgeschichte voller Verletzungen und Enttäuschungen Gehör verschaffte.

Mein Interesse am Phänomen Borderline-Persönlichkeitsstörung brachte mich dazu, zahlreiche Artikel und zwei Bücher zu diesem Thema zu veröffentlichen. Seit 35 Jahren habe ich außerdem immer wieder Vorträge vor Fachleuten und Laien in den USA wie auch im Ausland gehalten. Auf das lebhafteste Interesse stieß dabei die SET-Kommunikation, eine Gesprächstechnik, die ursprünglich im Rahmen eines Programms an einer Klinik in St. Louis entstand. SET wird in meinem ersten, mit Hal Straus zusammen verfassten Buch *Ich hasse*

*dich – verlass mich nicht* beschrieben und in unserem zweiten Werk, *Zerrissen zwischen Extremen*, noch näher ausgeführt. Ein Großteil der Fragen und Diskussionspunkte, die seitdem an mich herangetragen wurden, bezog sich darauf, dass noch mehr Beispiele dafür erbeten wurden, wie SET konsequent als Denkmodell bei der Kommunikation mit anderen Menschen eingesetzt werden kann, vor allem aber beim oft belasteten Umgang mit Borderline-Betroffenen. Dieses Buch ist ein Versuch, auf diese Bitten einzugehen.

## **Anmerkung für die Leserinnen und Leser dieses Buches**

Wie bereits in meinen beiden anderen Büchern erläutert, war ich im Sinne der besseren Lesbarkeit so frei, diverse Kürzel zu benutzen. Sosehr ich es verabscheue, wenn Personen auf ihren Befund reduziert werden (»die Diabetikerin in Untersuchungszimmer drei«), so verwende ich dennoch mitunter kurz und knapp die Bezeichnung »Borderliner«, »Borderline-Betroffene« oder »Borderline-Persönlichkeit« statt der präziseren, aber umständlichen Formulierung »Menschen, die Symptome aufweisen, die mit der psychiatrischen Diagnose ›Borderline-Persönlichkeitsstörung‹ übereinstimmen«.

Ebenso verwende ich in Ermangelung einer passenderen Bezeichnung, die alle Möglichkeiten mit abdecken würde, mitunter den nicht ganz befriedigenden Begriff »Partner« oder »Gegenüber« für Sie als Leserinnen oder Leser, die Sie sich in einer Paarbeziehung mit jemandem befinden, der eine Borderline-Persönlichkeitsstörung aufweist, oder sonstige Angehörige oder Personen in Ihrem Umfeld haben, die davon betroffen sind.

Ebenfalls in Ermangelung besserer Optionen wechsele ich immer wieder einmal zwischen männlicher und weiblicher Form ab, anstatt auf sperrige Konstruktionen wie »er/sie« oder »sie/ihn« zurückzugreifen; ich gehe davon aus, dass Sie mir zur Verbesserung des Leseflusses diese Freiheit zugestehen.

Zuletzt – und dieser Punkt ist mir der allerwichtigste – möchte ich betonen, dass die »Persönlichkeit« in »Borderline-Persönlichkeit« und »Borderline-Persönlichkeitsstörung« für eine tatsächliche, fühlende Person steht. Und in diesem Geiste großen Respekts vor Ihnen und dem Menschen, den Sie lieben, offeriere ich Ihnen dieses Werk.





# HILFEN FÜR DEN UMGANG MIT BORDERLINE

## 1. Die Borderline-Persönlichkeit: Ein kurzer Abriss

Die Borderline-Persönlichkeitsstörung ist eine Erkrankung, die nicht nur für diejenigen quälend sein kann, bei denen sie diagnostiziert wurde, sondern auch für Menschen, die mit ihnen zu tun haben. Wer dieses Buch liest, dem dürfte diese Diagnose bereits etwas sagen. Sie haben etwas über Borderline gelesen. Ihnen ist die Borderline-Persönlichkeitsstörung schon im Fernsehen und in Büchern, in Filmen und in der Musik begegnet, und in der Regel war das Bild, das von ihr gezeichnet wurde, negativ. Außerdem liegt Ihnen jemand besonders am Herzen, auf den die Diagnosekriterien zutreffen. Doch »Borderline-Persönlichkeitsstörung« ist mehr als eine bestimmte Schublade. Diese Diagnose beschreibt individuelle Menschen, die innerlich vielleicht ein enormer Schmerz zerreißt. Und dieser Schmerz kann derart stark ausstrahlen, dass er auch Personen in ihrem unmittelbaren Umfeld durch Mark und Bein geht. Es geht um Menschen wie Jamie.

Jamies Leben war eine aus vielen kleinen Einzelteilen zusammengesetzte Collage. Tagsüber war sie die fürsorgliche, zugewandte Krankenschwester. Nach Feierabend überkam sie das Gefühl, eigentlich gar keine Freunde zu haben, und sie verachtete sich selbst. Sie konnte zwar vortäuschen, zufrieden zu sein, überwiegend jedoch verspürte sie Traurigkeit. Mit ihrem Zorn stieß sie Menschen von sich weg, dabei verlangte es sie doch so sehr nach Schutz, und sie fühlte sich mutterseelenallein. Sie sehnte sich danach, dass andere die Leere in ihr, die Lücken füllen und die rauen Kanten glätten würden. Wo es ihr an Selbstwertgefühl mangelte, sollten sie Selbstsicherheit ausstrahlen. Wo sie emotional in Aufruhr war, sollten sie die Ruhe selbst sein. Wo sie ihre eigenen Empfindungen nicht begriff, würden sie sie verstehen. Doch Jamie hatte das Gefühl, dass keiner der Menschen um sie herum diese Bedürfnisse erfüllen konnte.

Dieses Buch will Ihnen helfen, die Borderline-Persönlichkeitsstörung besser zu verstehen. Es soll Sie mit Kommunikationstechniken bekannt machen, die dazu beitragen, eine solide Beziehung zu Betroffenen zu unterhalten. In einer gesunden Beziehung können Sie lernen, jemanden mit dieser Störung zu lieben und an seiner Seite zu bleiben, ohne sich selbst dabei zu verlieren.

Dieses Kapitel beschreibt, was die Symptome der Borderline-Persönlichkeitsstörung ausmacht und zeigt auf, wie diese sich bei Menschen in Ihrem unmittelbaren Umfeld äußern können. Sie werden gewisse allgemeine Merkmale wiedererkennen, an denen sich die Borderline-Persönlichkeitsstörung zeigt. Verhaltensweisen, die Sie vielleicht frustrieren, irritieren, ärgern oder wütend machen. Die verschiedenen Erscheinungsbilder der Borderline-Persönlichkeitsstörung zu erkennen, ist ein erster Schritt in die Richtung, den Weg für konstruktive Arten des Umgangs zu bereiten.