

Charakteristische Merkmale der Borderline-Persönlichkeitsstörung

Ursachen der Borderline-Persönlichkeitsstörung

Kosten der Borderline-Persönlichkeitsstörung

Beistand in Form von Psychotherapie und Medikamenten suchen

Wie man jemandem mit Borderline-Persönlichkeitsstörung helfen kann

Kapitel 1

Die Borderline-Persönlichkeitsstörung näher betrachtet

Eine charmante, interessante, vertraute, intelligente, lebenslustige Person zeigt sich plötzlich gemein, träge, wütend, selbstzerstörerisch und düster – eine radikale Veränderung ohne erkennbaren Grund. Was verursacht die unvorhersehbaren Schwankungen von Angst zu Wut, von Intimität zu Distanz und von Euphorie zu Verzweiflung, die manche Menschen täglich erleben? Die Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS) ist die wohl häufigste und lähmendste aller Persönlichkeitsstörungen. Sie verursacht Chaos und Leid sowohl bei den Betroffenen als auch bei den Menschen, die sich um sie sorgen.

Dieses Buch führt Sie in die Welt der BPS ein und zeigt Ihnen, wie das Leben mit dieser Störung wirklich aussieht. Im Gegensatz zu einigen Büchern und Artikeln über die BPS haben wir uns bemüht, uns den betroffenen Menschen mitfühlend und wohlwollend zu nähern. Vielleicht lesen Sie dieses Buch, weil Sie wissen oder vermuten, dass Sie selbst eine BPS oder einige ihrer Hauptsymptome aufweisen. Wenn dies der Fall ist, erwartet Sie eine Fülle von Informationen über die BPS und ihre Ursachen. Schöpfen Sie Hoffnung, wenn Sie mehr über wirksame Behandlungsmethoden erfahren.

Wenn Sie zu den Lesern gehören, die einen Menschen mit BPS kennen oder lieben, können Sie durch die Lektüre dieses Buches herausfinden, warum BPS-Betroffene so handeln, wie

sie handeln, und wie Sie besser mit ihnen umgehen können. Selbst wenn Sie nicht in einer engen Beziehung zu einer betroffenen Person stehen, haben Sie wahrscheinlich in Ihrem näheren Verwandten- und Bekanntenkreis eine Person, die BPS hat oder zumindest einige der auffälligen Symptome zeigt. Bereits oberflächliche Beziehungen zu Menschen mit einer BPS können überraschende Herausforderungen mit sich bringen. Dieses Buch hilft Ihnen, besser zu verstehen, was in diesen Menschen vorgeht, und zu lernen, wie Sie mit den Problemen umgehen können, die eine BPS für Sie mit sich bringt.

Wenn Sie Therapeut sind, können Sie dieses Buch nutzen, um Ihr Verständnis der BPS zu erweitern. Sie erfahren, worauf Sie beim Aufbau einer tragfähigen therapeutischen Beziehung mit Ihren Klientinnen und Klienten besonders achten sollten, wie Sie mit schwierigen therapeutischen Problemen umgehen können und gleichzeitig auf sich selbst achten.

In diesem Kapitel beschreiben wir die Grundlagen der BPS in Bezug auf die Auswirkungen der Störung sowohl auf die Menschen, die sie haben, als auch auf diejenigen, die mit ihnen in Beziehung stehen. Wir stellen die bekannten Ursachen der BPS vor. Wir beziffern auch die Kosten der BPS für die Betroffenen und für die Gesellschaft, in der sie leben. Zum Schluss geben wir einen Überblick über die wichtigsten Behandlungsmöglichkeiten für BPS und zeigen denjenigen unter Ihnen, die sich um jemanden mit BPS sorgen, welche Hilfe sie anbieten können.

Die Borderline-Persönlichkeitsstörung aufschlüsseln

Die *Persönlichkeit* eines Menschen setzt sich aus der vergleichsweise konstanten Art und Weise zusammen, wie dieser Mensch fühlt, sich verhält, denkt und mit anderen umgeht. Ihre Persönlichkeit spiegelt die Art und Weise wider, wie andere Menschen Sie im Allgemeinen beschreiben – beispielsweise als ruhig, ängstlich, leicht reizbar, gelassen, nachdenklich, impulsiv, neugierig oder unnahbar. Alle Menschen weichen von Zeit zu Zeit von ihrer *üblichen* Persönlichkeit ab, aber im Großen und Ganzen bleibt die Persönlichkeit im Laufe der Zeit relativ stabil. (Mehr über das Thema Persönlichkeit finden Sie in Kapitel 2.)

Denken Sie beispielsweise an jemanden, der im Allgemeinen eine fröhliche Persönlichkeit besitzt. Diese Person hat Freude am Leben und an Menschen. Wenn sie jedoch von einer Tragödie betroffen ist, ist zu erwarten, dass diese im Allgemeinen fröhliche Person normale Trauer und Traurigkeit zeigt. Jemand mit einer Persönlichkeitsstörung, wie zum Beispiel einer BPS, hat dagegen anhaltende, tiefgreifende Probleme mit Emotionen, Verhaltensweisen, Gedanken und/oder Beziehungen. In den folgenden Abschnitten werden die Kernprobleme beschrieben, mit denen Menschen mit einer BPS häufig zu kämpfen haben.



Die American Psychiatric Association veröffentlicht ein Handbuch, das spezifische Symptome der Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS) beschreibt. In diesem Handbuch werden diese Symptome in neun Kategorien eingeteilt. Wir beschreiben diese neun Symptome in Kapitel 3 etwas ausführlicher. Damit Sie hier nicht den Überblick verlieren, fassen wir diese neun Symptomkategorien in diesem Kapitel in vier größere Lebensbereiche zusammen.



Obwohl die BPS eine Reihe von identifizierbaren Symptomen aufweist, variieren die spezifischen Symptome und deren Intensität von Person zu Person stark.

Unberechenbare Beziehungen

Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung sehnen sich oft verzweifelt nach guten Beziehungen. Auf der anderen Seite sabotieren sie jedoch häufig ihre Bemühungen, positive Beziehungen aufzubauen und zu pflegen, immer wieder unabsichtlich. Sie wundern sich vielleicht, warum sie immer wieder in schwierigen Beziehungen landen.

Das liegt darin begründet, dass ihr Wunsch nach Beziehungen von dem intensiven Bedürfnis angetrieben wird, das bodenlose Loch zu füllen, das sie in sich selbst spüren. Menschen mit BPS sehnen sich danach, dieses Loch mit einem Gefühl für sich selbst, einem höheren Maß an Selbstachtung und einem hohen Maß an Fürsorge, bedingungsloser Liebe und Anerkennung durch andere Menschen zu füllen. Allerdings kann kein Mensch eine so große persönliche Kluft schließen. Partner und Freunde geben häufig schon kurz nach Beginn der Beziehung wieder auf. Zu oft scheitern ihre Versuche, ihre von einer BPS betroffenen Freunde glücklich zu machen. Diese reagieren auf die nachlassenden Bemühungen ihrer Freunde reflexartig mit plötzlicher Enttäuschung, Schmerz, eventuell Rückzug und manchmal sogar Wut.

Die Partner der von einer BPS betroffenen Menschen sind daraufhin verwirrt, weil diese normalerweise mit Enthusiasmus, Wärme und Begeisterung in eine Beziehung hineingehen. Neue Partner fühlen sich zu Beginn ihrer Beziehung oft von Liebe und Fürsorge umgeben, aber immer wieder läuft etwas ganz und gar schief.

Was passiert, wenn eine Beziehung voller Liebe und Aufregung zu Schmerz und Verwirrung führt? Viele Menschen mit BPS fürchten sich vor allem vor dem Verlassenwerden. Gleichzeitig glauben sie jedoch nicht, dass sie es wert sind, das zu bekommen, was sie wirklich wollen. Sie können sich kaum vorstellen, dass eine andere Person sie tatsächlich liebt. Wenn ihre Partner dann zwangsläufig nicht alle ihre Bedürfnisse erfüllen, glauben sie, dass sie bald alleine dastehen werden.

Diese Schlussfolgerung erfüllt die von einer BPS Betroffenen gleichzeitig mit Angst und Wut, die sie veranlasst, ihre Partner zurückzuweisen. Sie ergreifen lieber selbst die Initiative, als von ihren Partnern zurückgewiesen zu werden. Diese Kette von Reaktionen ist äußerst selbstzerstörerisch, aber sie entsteht aus Angst und nicht aus Böswilligkeit. Weitere Informationen zu Beziehungen im Rahmen einer BPS finden Sie in Kapitel 8. In Kapitel 18 erfahren Sie, wie Sie diese Beziehungen verbessern können

Handeln, ohne nachzudenken

Das menschliche Gehirn verfügt über eingebaute Bremssysteme, Sie sind mit den Hilfssystemen vergleichbar, die Lkws helfen, besser mit steilen Bergabfahrten zurechtzukommen. Im menschlichen Gehirn kommen sie zum Einsatz, wenn die Intensität von Emotionen in bestimmten Situationen stark zunimmt. Leider verfügen die meisten Menschen mit BPS über Bremssysteme, die für Kleinwagen – nicht jedoch für Lkws – geeignet sind. Sie reichen kaum aus, die heftigen Emotionen zu bewältigen, die häufig mit einer BPS einhergehen.

Denkbremsen, wie wir sie gerne nennen, halten Menschen davon ab, zu handeln, ohne vorher über die Konsequenzen ihres Handelns nachzudenken. Wie das Würfeln bei einem Glücksspiel führt impulsives Verhalten selten zu langfristigen Erfolgen. Zu den häufigsten impulsiven Verhaltensweisen bei Menschen mit BPS gehören:

- ✓ Impulsives Konsumverhalten
- ✓ Glücksspiel
- ✓ Ungeschützter oder auch unbedachter Sex
- ✓ Leichtsinziges (aber nicht rücksichtsloses) Fahren
- ✓ Exzessives Essen
- ✓ Alkohol- oder Drogenmissbrauch
- ✓ Selbstverletzung
- ✓ Suizidales Verhalten

In Kapitel 5 erhalten Sie einen Einblick in das gefährliche, leichtsinnige Verhalten von Menschen mit BPS. Kapitel 15 klärt darüber auf, wie man dieser Impulsivität Zügel anlegen kann.

Unbeständige Emotionen

Die emotionalen Schwankungen von Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung sind fast so unvorhersehbar wie Erdbeben. Sie haben auch die gleiche destabilisierende Wirkung und ziehen die Aufmerksamkeit auf sich. Haben Menschen mit BPS einmal ihren Emotionen freien Lauf gelassen, gelingt es ihnen in der Regel nicht oder nur sehr schwer, wieder festen Boden unter den Füßen zu gewinnen.

Der sich schnell verändernde emotionale Zustand von Menschen mit BPS führt dazu, dass ihre Mitmenschen vorsichtig mit ihnen umgehen. Am selben Tag oder sogar innerhalb derselben Stunde können die Betroffenen Gelassenheit, Wut, Verzweiflung und Euphorie zeigen. Weitere Informationen zu diesem emotionalen Drama finden Sie in Kapitel 6. In Kapitel 16 erfahren Sie, wie es sich kontrollieren lässt.

Verwirrende Gedanken

Personen mit BPS denken auch anders als die meisten Menschen. Sie neigen dazu, Situationen und Menschen in Schwarz-Weiß-Kategorien zu sehen, mit nur wenigen Grautönen dazwischen. Infolgedessen betrachten sie Ereignisse entweder als wunderbar oder schrecklich, Menschen in ihrem Umfeld entweder als Engel oder Teufel und ihren Lebensstatus entweder als gehoben oder hoffnungslos.

Mitunter bewegen sich die Gedanken von Menschen mit BPS noch näher am Abgrund der Realität. So glauben sie beispielsweise manchmal sogar, dass andere Menschen sich gegen sie verschworen haben. Sie neigen auch dazu, die Realität so stark zu verzerren, dass sie

kurzzeitig verwirrt oder psychotisch wirken. Menschen in einem psychotischen Zustand haben Schwierigkeiten zu unterscheiden, was real ist und was nicht, haben manchmal auch falsche Überzeugungen und sehen oder hören Dinge, die andere nicht wahrnehmen. Solche Abweichungen von der Realität sind in der Regel nur von kurzer Dauer.

Menschen mit BPS nehmen ihren Körper gelegentlich auch als von sich selbst losgelöst wahr, was als *Dissoziation* bezeichnet wird. Sie beschreiben diese Vorkommnisse so, als würden sie das Geschehen von einem anderen Ort aus beobachten. Weitere Informationen über die Denkprozesse von Menschen mit BPS, finden Sie in den Kapiteln 9 und 10. In Kapitel 19 erfahren Sie, wie man anpassungsfähigere Denkweisen entwickelt.

Die Ursprünge der Borderline-Persönlichkeitsstörung

Wenn Sie über einen Baumstamm stolpern und sich das Bein verletzen, ist die Ursache Ihrer Schmerzen offensichtlich. Ihr Arzt ordnet eine Röntgenuntersuchung an und entdeckt einen Bruch. Der Bruch wird gerichtet und mit einem Gipsverband stabilisiert, und Sie werden nach Hause geschickt, damit Sie sich ausruhen können. Sie wissen, woher die Schmerzen in Ihrem Bein kommen und was Sie dagegen tun können.

Wenn Sie einen Tomatensamen in fruchtbare Erde an einem sonnigen Standort einpflanzen und ihn regelmäßig gießen, werden Sie wahrscheinlich nach einigen Monaten Tomaten ernten können. Die Entstehungsgeschichte Ihrer Tomaten ist offensichtlich. Mit ziemlicher Sicherheit sind es der Samen, die Erde, die Sonne und die Pflege, die zum Wachstum der Tomaten beigetragen haben.

Im Gegensatz dazu scheint es bei der BPS keine eindeutige Ursache, kein einheitliches Symptommuster und nicht einmal eine zuverlässig vorhersehbare Reaktion auf die Behandlung zu geben. Dennoch erhöhen offenbar verschiedene Faktoren gemeinsam die Wahrscheinlichkeit, von einer BPS betroffen zu sein. Experten sind sich einig, dass biologische, psychologische und soziale Faktoren in hochkomplexer Weise zusammenwirken, die nicht immer vollständig verstanden wird. Zu diesen Risikofaktoren gehören:

- ✓ **Traumatische Erlebnisse:** Menschen mit BPS haben oft – aber *nicht* immer – eine Vorgeschichte von Missbrauch, Vernachlässigung oder Verlust.
- ✓ **Genetik:** Die BPS tritt oft familiär gehäuft auf.
- ✓ **Elterliche Erziehung:** Einige Menschen mit BPS berichten, dass ihre Eltern ihnen gesagt haben, dass ihre Gefühle nicht wichtig oder zutreffend seien.
- ✓ **Soziale und kulturelle Faktoren:** Instabile Familienverhältnisse, eine Kultur, die individuelle Bedürfnisse und Wünsche über die der Gemeinschaft stellt, und sogar typische Ängste in der Jugend und im jungen Erwachsenenalter können alle zu der hohen Verbreitung von BPS in bestimmten Bevölkerungsgruppen beitragen, zumindest in der westlichen Welt.

- ✓ **Biologische Faktoren:** Menschen mit BPS scheinen Unterschiede in der Funktionsweise ihres Gehirns und in der Art und Weise, wie die Neuronen in ihrem Gehirn kommunizieren, aufzuweisen.

Die vielfältigen Ursachen der Borderline-Persönlichkeitsstörung sollten dafür sorgen, dass wir den betroffenen Personen mit mehr Mitgefühl begegnen, denn sie machen deutlich, dass Menschen weder bewusst noch fahrlässig auf eine BPS zusteuern. Sie entwickeln diese Störung aus Gründen, die außerhalb ihrer Kontrolle liegen. Weitere Informationen zu den Ursachen der BPS finden Sie in Kapitel 4.

Die Kosten der BPS

Die BPS fordert einen erstaunlichen Tribut von den Betroffenen, ihren Familien und der Gesellschaft. Bei den deutschen Krankenkassen war im Jahr 2016 bei über 200.000 Versicherten die Diagnose »Emotional-instabile Persönlichkeitsstörung« verzeichnet; das entspricht einer Häufigkeit von 0,34 Prozent (Frauen: 0,45 Prozent, Männer 0,21 Prozent). In Studien, in denen repräsentative Stichproben zu psychischer Gesundheit befragt wurden, schätzte man, dass etwa 2 bis 3 Prozent der Allgemeinbevölkerung an einer BPS leiden (aber möglicherweise nicht deswegen in den Krankenkassendaten auftauchen). Es gibt auch Erkenntnisse, die nahelegen, dass diese Diagnose sogar bei einem noch größeren Anteil der Bevölkerung irgendwann (zumindest zeitweise) im Leben gestellt werden könnte.

In den nächsten Abschnitten werden die persönlichen physischen und finanziellen Kosten der BPS für die Betroffenen und die Menschen betrachtet, die sich um sie sorgen.



Trotz der düsteren Themen, die wir in den folgenden Abschnitten behandeln, machen viele Menschen mit einer BPS eine glänzende Karriere und führen ein langes, recht erfolgreiches Leben. Darüber hinaus verringert sich die Schwere der BPS-Symptome in der Regel mit der Zeit – eine Therapie kann diesen Prozess beschleunigen. Mit anderen Worten: Geben Sie nicht auf, denn es gibt viele Gründe zur Hoffnung!

Kosten für die Gesundheit

Experten betrachten die BPS als eine der schwersten psychischen Erkrankungen. Etwa zehn Prozent der Menschen mit BPS begehen irgendwann Suizid, und viele weitere verletzen sich ernsthaft bei ihren Suizidversuchen. Mehrere Studien, die von den 1940er-Jahren bis heute durchgeführt wurden, ergaben übereinstimmend, dass Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen (wie BPS) im Durchschnitt deutlich jünger sterben als Menschen ohne psychische Erkrankungen. Und das nicht nur aufgrund von Suiziden oder Unfällen, sondern auch aufgrund sogenannter »natürlicher Ursachen« im Sinne körperlicher Erkrankungen.

Viele Faktoren tragen zu diesen vorzeitigen Todesfällen bei. Zum einen greifen Menschen mit psychischen Störungen, einschließlich BPS, in ihrer Verzweiflung oft zu nikotinhaltenigen Produkten und Alkohol – offensichtliche Risikofaktoren. Darüber hinaus fällt es Menschen mit psychischen Erkrankungen in der Regel schwerer, ihre Impulse zu kontrollieren, was es schwieriger für sie macht, das Rauchen oder Alkoholkonsum aufzugeben.

Zudem stellen Forscher bei BPS-Patienten einen höheren Anteil an starkem Übergewicht und Diabetes fest. Beide Erkrankungen gelten bei Wissenschaftlern mittlerweile als fast genauso gesundheitsschädlich wie das Rauchen. Ein weiteres Risiko für Menschen mit BPS ist die erhöhte Wahrscheinlichkeit von Herzerkrankungen und Schlaganfällen. Leider verschlimmern einige der Medikamente, die von Psychiatern zur Behandlung psychischer Erkrankungen eingesetzt werden, die Situation zusätzlich, indem sie zu einer Gewichtszunahme führen. Dadurch wird das ohnehin schon erhöhte Risiko für Herzerkrankungen, Schlaganfall und Diabetes weiter erhöht (siehe Kapitel 20 für weitere Informationen zu Medikamenten und BPS-Behandlung). Auch können Schwierigkeiten bei der Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen eine Rolle spielen, sei es auf Betroffenenseite (zum Beispiel präventive Vorsorgeleistungen nicht in Anspruch nehmen) oder auf Behandlerseite (zum Beispiel Übersehen von körperlichen Erkrankungen, wenn die betroffene Person nur als BPS-Fall wahrgenommen wird).

Der Anteil der Unfalltoten und der durch Gewalt verursachten Todesfälle ist bei Menschen mit psychischen Erkrankungen wie BPS ebenfalls deutlich höher. Riskante, impulsive Verhaltensweisen bergen die Gefahr eines unbeabsichtigten Todes durch Verkehrsunfälle, Drogenüberdosierungen oder sexuell übertragbare Krankheiten. (Weitere Informationen zu Impulsivität und BPS finden Sie in den Kapiteln 8 und 15.) Menschen mit psychischen Erkrankungen sind auch häufiger obdachlos, was sie zusätzlichen Risiken in Form schlechter Ernährung, mangelnder Gesundheitsversorgung, schlechter Lebensbedingungen und Viktimisierung aussetzt.

Finanzielle und karrierebezogene Kosten

Die BPS kann verheerende Auswirkungen auf Beschäftigung und Karriere haben. Menschen mit BPS sind oft chronisch ohne Anstellung – zum Teil, weil sie neue Beschäftigungsmöglichkeiten zunächst idealisieren, dann aber desillusioniert und enttäuscht sind, wenn die Stellen nicht ihren überhöhten Erwartungen entsprechen. Wie wir in Kapitel 7 erläutern, haben Menschen mit BPS oft Probleme damit, ihre Identität zu finden. Das führt häufig dazu, dass sie von einer Arbeitsstelle zur nächsten wechseln, weil sie nicht wissen, welchen Lebensweg sie einschlagen wollen. Da viele Menschen mit BPS Schwierigkeiten im Umgang mit ihren Mitmenschen haben, verlieren oder kündigen sie ihre Arbeit oft aufgrund von Beziehungsproblemen am Arbeitsplatz.

Andererseits sind einige Menschen mit BPS in ihrer Karriere sehr erfolgreich. Sie erweisen sich als ungewöhnlich geschickt und begabt. Die meisten dieser erstaunlich erfolgreichen Menschen haben dennoch problematische Beziehungen zu ihren Kollegen. Beispielsweise interpretieren sie die Absichten ihrer Kollegen falsch und reagieren auf die geringste Provokation mit Überempfindlichkeit und Wut. Ihre erfolgreichen Karrieren stehen in krassem Gegensatz zu ihren gescheiterten Beziehungen.

Belastungen für Familie und Freunde

Menschen mit BPS heiraten nicht so oft wie Menschen ohne diese Störung. Und selbst wenn BPS-Betroffene heiraten, entscheiden sich im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung nicht so viele von ihnen für Kinder. Es mag überraschen, dass ihre Scheidungsrate nicht wesentlich von der Scheidungsrate der übrigen Bevölkerung abweicht.

Familienmitglieder von Menschen mit BPS leiden gemeinsam mit ihren Angehörigen. Sie müssen mitansehen, wie ihre Liebsten Phasen von Selbstverletzung, Suizidversuchen, unkontrollierbaren Emotionen, riskanten Verhaltensweisen und Substanzmissbrauch durchlaufen. Partner, Eltern und Verwandte fühlen sich oft hilflos. Freunde versuchen zunächst zu helfen, wenden sich dann aber oft frustriert und verärgert ab.

Darüber hinaus müssen sich die Familien von Menschen mit BPS mit den Frustrationen durch fehlende Behandlungsprogramme, Diskriminierung und Stigmatisierung auseinandersetzen. Selbst wenn Familien eine Behandlung sicherstellen können, ist der Behandlungsprozess langwierig und kostspielig. Eine BPS kann ein weites Netz der Verzweigung über die primären Opfer sowie viele andere Menschen in ihrem Umfeld werfen.

Die BPS behandeln

Viele Jahrzehnte lang betrachteten die meisten Therapeuten die BPS als praktisch unbehandelbar. Die wenigen vorhandenen Studien konnten keine zuverlässigen positiven Ergebnisse nachweisen. Glücklicherweise wurden in den letzten Jahrzehnten einige Ansätze entwickelt, die sich als erfolgreich erwiesen haben. Mehrere spezifische Arten der Psychotherapie scheinen die wirksamsten Behandlungsformen zu sein.

Psychotherapie

Unter *Psychotherapie* versteht man eine Vielzahl von Methoden, die Menschen dabei helfen, mit emotionalen Problemen sowie Schwierigkeiten in ihrem Leben und in ihren Beziehungen umzugehen. Die Psychotherapie findet im Kontext einer Beziehung zwischen einem Klienten und einem Psychotherapeuten statt. Zu den Techniken gehören der Dialog, vorgeschlagene Verhaltensänderungen, die Vermittlung von Einsichten, Kommunikation und der Aufbau von Fertigkeiten.



Wenn bei Ihnen eine BPS diagnostiziert wurde, sollten Sie möglichst eine Therapie in Anspruch nehmen, die auf Strategien basiert, deren Wirksamkeit bei der Behandlung einer BPS empirisch belegt ist.

Zum Zeitpunkt der Erstellung dieses Textes gehören zu den Psychotherapien, deren Wirksamkeit bei der Behandlung einer BPS durch empirische Studien untermauert ist, die folgenden:

- ✓ Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT)
- ✓ Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)
- ✓ Übertragungsfokussierte Psychotherapie (Transference-Focused Therapy; TFP)
- ✓ Schematherapie (ST)
- ✓ Mentalisierungsbasierte Therapie (MBT)

Weitere Informationen zu diesen Therapien finden Sie in Kapitel 11. Darüber hinaus werden derzeit verschiedene andere Psychotherapien zur Behandlung von BPS entwickelt. Diese Ansätze sind recht interessant, aber es gibt derzeit nur wenige Daten zu ihrer Wirksamkeit. Die folgenden Therapien stellen vielversprechende Möglichkeiten dar:

- ✓ Metakognitive Therapie (MCT)
- ✓ STEPPS (Systems Training for Emotional Predictability & Problem Solving)
- ✓ Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)
- ✓ Mitgefühl fokussierte Therapie (Compassion Focused Therapy; CFT)

Einige dieser Therapien, wie etwa die DBT und MBT, wurden von Forscherinnen und Forschern speziell für die BPS entwickelt. Andere traditionelle Therapieansätze, wie etwa die KVT, wurden ebenfalls modifiziert, um ihre Anwendung für die BPS zu verbessern. Bei der Überprüfung dieser Ansätze konnten wir keine grundlegenden Unvereinbarkeiten feststellen. Tatsächlich waren wir eher davon überrascht, dass sie sich mehr überschneiden als voneinander unterscheiden.

Wie Sie in Teil IV dieses Buches sehen können, verfolgen wir daher einen integrierten Ansatz zur Behandlung der BPS. Mit anderen Worten: Wir wählen Ideen und Strategien aus mehreren validierten Behandlungsansätzen aus und nutzen sie, um bestimmte BPS-Symptomcluster zu lindern. Wir erklären jedoch nicht, auf welcher Behandlung jede einzelne Technik basiert, da dies zu verwirrend wäre. Darüber hinaus tauchen viele der von uns verwendeten Strategien in der einen oder anderen Form in mehr als einem Behandlungsansatz auf.

Medikamente

Psychopharmaka sollen emotionales Leiden lindern oder beseitigen. Verschreibungspflichtige Medikamente können für viele Menschen mit emotionalen Problemen lebensrettend sein. Im Falle der BPS scheinen Medikamente jedoch nicht so hilfreich zu sein wie bei anderen emotionalen Problemen. Dennoch nehmen die meisten Menschen, die wegen einer BPS behandelt werden, das eine oder andere Medikament ein. Und manchmal sind es überraschend viele Medikamente.

Psychiater verschreiben ihren Patienten diese Medikamente oft in der Hoffnung, dass sie einige der auftretenden BPS-Symptome lindern. Bisher gibt es jedoch nur begrenzte Belege für die Wirksamkeit von Psychopharmaka bei der Behandlung einer BPS, und die deutschen Behandlungsleitlinien sagen, dass Medikamente nicht die primäre Therapie darstellen, sondern höchstens in Abstimmung mit psychotherapeutischen Maßnahmen ergänzend gegeben werden sollen. Weitere Informationen zu Medikamenten und BPS finden Sie in Kapitel 20.

Viele Menschen mit BPS weisen auch andere Störungen auf, etwa Depressionen oder Angststörungen, die erfolgreich mit Medikamenten behandelt werden können. Daher kann die Einnahme von Medikamenten zur Behandlung anderer Störungen bei Menschen mit BPS eine nützliche Behandlungsform darstellen.

Mit Menschen umgehen, die BPS haben

Falls Sie ein besorgter Freund oder Angehöriger einer Person mit BPS sind, kann es Ihnen helfen, die Komplexität der Störung besser zu verstehen, wenn Sie sich über die Symptome, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von BPS informieren. In den Kapiteln 21 bis 24 bieten wir detaillierte Informationen für Partner, Eltern, Freunde und erwachsene Kinder von Menschen mit BPS. Hier haben wir zunächst ein paar Tipps zusammengestellt, die Sie beachten sollten:

- ✓ **Treten Sie einen Schritt zurück und versuchen Sie, BPS-Verhaltensweisen nicht persönlich zu nehmen.** Machen Sie sich bewusst, dass die BPS die Kontrolle von Emotionen erschwert. Menschen mit BPS verletzen jedoch manchmal die Menschen, die sie lieben. Wenn wir Ihnen sagen, dass Sie Verhaltensweisen und Äußerungen nicht persönlich nehmen sollen, bedeutet das nicht, dass Sie sich psychische oder körperliche Misshandlungen gefallen lassen sollen.
- ✓ **Lassen Sie sich von einer Selbsthilfegruppe oder einem Therapeuten dabei helfen, Ihre körperliche und geistige Gesundheit zu erhalten und einen klaren Kopf zu bewahren.** Menschen mit BPS können im Leben der Menschen in ihrem Umfeld für Verwirrung und Chaos sorgen. Achten Sie deshalb darauf, dass Sie den Bezug zur Realität bewahren.
- ✓ **Versuchen Sie nicht, die Rolle eines Therapeuten zu übernehmen.** Sie können die Probleme Ihres Angehörigen mit BPS nicht lösen. Tatsächlich verschlimmern Sie die Situation, wenn Sie es versuchen.
- ✓ **Verstehen, aber nicht akzeptieren.** Sie müssen vollständig verstehen, was vor sich geht und warum. Aber Sie müssen auch Ihre Grenzen kennen und Grenzen setzen. Lassen Sie sich nicht von jemandem mit BPS überrollen.

Wenn Sie Therapeut sind und mit BPS-Patienten arbeiten oder dies in Ihrer Praxis irgendwann einmal tun möchten, finden Sie in Kapitel 25 weitere Informationen zum Umgang mit BPS-Patienten. Gehen Sie die Sache nicht allein an, sondern suchen Sie sich Beistand oder Beratung – diese Fälle stellen eine Herausforderung dar und sind manchmal verwirrend. Objektive Rückmeldungen von anderen können Ihnen dabei helfen, auf dem richtigen Weg zu bleiben.