



Martin Bohus  
Markus Reicherzer

# Ratgeber Borderline- Störung

Informationen für Betroffene  
und Angehörige

2., überarbeitete Auflage

# **Ratgeber Borderline-Störung**

## **Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie Band 24**

Ratgeber Borderline-Störung

Prof. Dr. Martin Bohus, Dr. Markus Reicherzer

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Tania Lincoln, Prof. Dr. Jürgen Margraf,  
Prof. Dr. Winfried Rief, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

**Martin Bohus**  
**Markus Reicherzer**

# **Ratgeber**

# **Borderline-Störung**

Informationen für Betroffene  
und Angehörige

unter Mitarbeit von Anja Link

2., überarbeitete Auflage



**Prof. Dr. med. Martin Bohus**, geb. 1956. 2003–2015 Ärztlicher Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und seit 2015 Wissenschaftlicher Direktor des Instituts für Psychiatrische und Psychosomatische Psychotherapie am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, Mannheim.

**Dr. med. Markus Reicherzer**, geb. 1966. Seit 2004 Chefarzt und seit 2008 Ärztlicher Direktor der CIP Klinik Dr. Schlemmer. Seit 2013 Institutsleiter der CIP Akademie München.

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

#### **Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG  
Merkelstraße 3  
37085 Göttingen  
Deutschland  
Tel. +49 551 999 50 0  
Fax +49 551 999 50 111  
info@hogrefe.de  
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © shutterstock.com / cynoclub  
Illustrationen: © Renate Alf  
Satz: Sina-Franziska Mollenhauer, Hogrefe Verlag, Göttingen  
Format: PDF

2., überarbeitete Auflage 2020

© 2020 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2974-8; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2974-9)

ISBN 978-3-8017-2974-5

<https://doi.org/10.1026/02974-000>

**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

**Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>1 Borderline-Störung – was ist das?</b> .....	<b>9</b>
1.1 Welche Verhaltens- und Erlebensmuster kennzeichnen eine Borderline-Störung? .....	9
1.2 Wie häufig sind Borderline-Störungen und wie entwickeln sie sich? .....	11
1.3 Wie äußert sich eine Borderline-Störung? .....	13
1.3.1 Probleme mit Gefühlen (Gefühlsregulation) .....	13
1.3.2 Probleme mit den „anderen“ .....	16
1.3.3 Probleme mit sich selbst und dem eigenen Körper .....	20
1.3.4 Weitere wichtige Symptome .....	21
1.3.5 Problematische Verhaltensmuster .....	22
1.4 Häufige zusätzliche Störungen .....	24
<b>2 Wie entstehen Borderline-Störungen?</b> .....	<b>29</b>
2.1 Unerwiderte Beziehungserwartungen (Traumatisch erlebte Invalidierung) .....	29
2.2 Biosoziales Entstehungsmodell .....	31
<b>3 Welche Möglichkeiten gibt es, die Borderline-Störung erfolgreich zu behandeln?</b> .....	<b>34</b>
3.1 Grundsätzliches .....	34
3.2 Therapiemethoden .....	36
3.3 Behandlungsbedingungen .....	38
3.4 Medikamentöse Behandlung .....	42
<b>4 Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT)</b> .....	<b>44</b>
4.1 Was versteht man unter „Dialektisch-Behavioraler Therapie?“ .....	44
4.2 Sorgfältige Planung bereitet Therapieerfolge vor .....	47
4.2.1 Welche Merkmale der Borderline-Störung sind bei Ihnen besonders ausgeprägt? .....	47
4.2.2 Wie sind Ihre Lebensverhältnisse? .....	48
4.2.3 Wie verlief die Störung bisher? .....	50

4.2.4	Der Non-Suizidvertrag .....	50
4.2.5	Wurden frühere Therapien abgebrochen? .....	54
4.2.6	Was muss ich als erstes in den Griff bekommen (Verhaltenskontrolle)? .....	56
4.2.7	Was will ich erreichen (Therapieziele)? .....	57
4.2.8	Woran muss ich mich halten (Vereinbarung der Therapieregeln)? ..	58
4.2.9	Hilfe per Telefon oder E-Mail? .....	59
4.3	Was geschieht während der DBT-Therapie? .....	60
4.3.1	Die Arbeit mit dem Therapeuten .....	60
4.3.2	Struktur der DBT .....	67
4.3.3	Skills-Training .....	70
4.3.3.1	Wie lernt man Skills? .....	71
4.3.3.2	Skills-Modul 1: Achtsamkeit .....	74
4.3.3.3	Skills-Modul 2: Stresstoleranz .....	77
4.3.3.4	Skills-Modul 3: Umgang mit Gefühlen .....	84
4.3.3.5	Skills-Modul 4: Zwischenmenschliche Fertigkeiten (Umgang mit anderen) .....	95
4.3.3.6	Skills-Modul 5: Verbesserung des Selbstwerts .....	96
4.4	Stationäre DBT-Behandlung .....	98
4.4.1	Stationäre Krisenintervention .....	98
4.4.2	Stationäre Intensivbehandlung .....	101
4.4.3	DBT für Patienten mit Borderline-Störungen nach sexuellem Missbrauch (DBT-PTBS) .....	104
<b>5</b>	<b>Weitere wichtige Fragen .....</b>	<b>105</b>
5.1	DBT-Peer-Coaching und Borderline-Triolog .....	105
5.2	Borderline-Betroffene als Mütter .....	110
5.3	Was kann ich als Angehöriger tun? .....	111
5.4	Bericht einer Betroffenen – Einmal Hölle und zurück .....	116
<b>Anhang</b>	<b>.....</b>	<b>121</b>
	Zitierte Literatur .....	121
	Weitere Literaturempfehlungen .....	121
	Hilfreiche Adressen .....	123
	Weitere Internetadressen .....	125
	Arbeitsblätter .....	127



# Vorwort

Dieser Ratgeber informiert über Borderline-Störungen: Wie erkennt man sie, wie entstehen sie, und was kann man dagegen tun? Oder vielleicht besser: Wie kann man lernen, damit umzugehen?

Wir wenden uns damit natürlich in erster Linie an die Betroffenen selbst, aber auch an deren Angehörige, Lehrkräfte, Ausbilder und Erzieher.

Das Wichtigste zuerst: Die Borderline-Störung ist zwar eine schwerwiegende und oft sehr belastende Störung, aber das wird nicht ein Leben lang so bleiben. Die meisten Betroffenen können lernen, mit der Problematik umzugehen und ein lebenswertes Leben zu führen. Manchmal entwickelt sich dies von selbst – wenn alles glatt läuft. Es wird jedoch deutlich einfacher, wenn man sich Hilfe bei Fachleuten holt. Das ist nicht immer ganz einfach, aber dieser Ratgeber will den Einstieg erleichtern.

Manche Betroffene bekommen dieses Buch von ihren Angehörigen in die Hand gedrückt und sind dann zunächst skeptisch. Andere haben schlechte Erfahrungen mit Therapeutinnen und Therapeuten oder Kliniken gemacht. Und manche meinen, sie hätten es nicht verdient, dass es ihnen besser ginge. Damit sind sie nicht alleine. Sie teilen diese Ansicht mit vielen Borderline-Betroffenen, denn ein negatives Bild von sich selbst und das Gefühl, anders zu sein als alle anderen, ist ein wichtiger Bestandteil der Störung.

Wir hoffen, dass Sie dennoch weiterlesen. Geben Sie sich eine Chance, Sie sollten es sich wert sein.

Die Borderline-Störung beginnt meistens im Jugendalter, aber sie ist keine lebenslange Diagnose. Je früher die Behandlung beginnt, desto besser sind die Chancen. Entscheidend ist also, dass man sie frühzeitig erkennt und dass Fachleute, die sich mit dieser Störung auskennen, in die Behandlung einbezogen sind. Es gibt aber auch Fallen in unserem Gesundheitssystem, die man vermeiden sollte: Gewöhnt man sich einmal an regelmäßige stationäre Aufenthalte in psychiatrischen Kliniken, so kann dies zum Problem werden.

Menschen mit Borderline-Störungen verarbeiten Gefühle auf ganz besondere Weise: Sie haben ein ausgesprochen feines Gespür für ihre Umgebung, und

sie reagieren sehr empfindlich auf Schwierigkeiten mit ihrem Umfeld. Die Gefühle sind dann sehr stark, manchmal überwältigend. Deshalb suchen die Betroffenen nach Möglichkeiten, ihre Gefühle zu dämpfen. Manchmal gelingt dies, manchmal geht das schief. Denn auch Selbstverletzungen, Drogen, Wutanfälle, Alkohol oder sogar Brechanfälle helfen oft kurzfristig, extreme Gefühle zu mildern – aber eben nur kurzfristig. Auf längere Sicht wird man dadurch nur noch anfälliger, und die Freunde ziehen sich zurück – ein Teufelskreis setzt sich in Gang. Das angeknackste Selbstwertgefühl wird dadurch nicht besser. Kennen Sie das?



Der Ratgeber liefert Ihnen zahlreiche Informationen und hilft Ihnen, den Ausstieg aus diesem Teufelskreis zu finden. Er kann keine Psychotherapie ersetzen, und das soll er auch nicht. Wir wollen Ihnen Mut machen und Sie anregen, sich auf einen neuen Weg zu geben.

Mannheim und Bad Tölz, Sommer 2020

*M. Bohus und  
M. Reicherzer*

# 1 Borderline-Störung – was ist das?

## 1.1 Welche Verhaltens- und Erlebensmuster kennzeichnen eine Borderline-Störung?

### Kennen Sie das?

- Haben Sie das Gefühl, dass Sie anders sind als alle anderen? Dass Sie einfach nicht dazugehören?
- Kommen Sie sich manchmal vor wie ein „Alien“?
- Sind Sie skeptisch und misstrauisch, wenn andere Sie mal nett finden?
- Sind Sie empfindlicher und sensibler als die meisten anderen, die Sie kennen?
- Haben Sie je erlebt, dass Ihre Gefühle schmerzen und dass die innere Anspannung unerträglich wird?
- Können schon Kleinigkeiten starke Stimmungsschwankungen und negative Gedanken bei Ihnen auslösen?
- Neigen Sie dazu, sich selbst fertig zu machen, sich und alles, was dazugehört, so richtig gründlich zu hassen?
- Ist es schwierig für Sie, alleine zu sein, aber mit den Partnern klappt es auch nicht so richtig?
- Und wie gehen Sie mit Krisensituationen um? Lösen Sie diese mit Alkohol, Drogen, Selbstverletzungen, Essanfällen oder Hungerphasen? Eigentlich wissen Sie, dass das langfristig ins Chaos führt, aber ...
- Denken Sie oft darüber nach, dass es besser wäre, nicht mehr auf dieser Welt zu sein?
- Kennen Sie das alles? Oder manches?

Wenn Ihnen diese Dinge bekannt vorkommen, kann es sein, dass Sie eine Borderline-Störung haben.

### Woher kommt der Begriff?

Zugegeben: Der Begriff „Borderline“ klingt etwas seltsam. Nach Grenzland, Krisengebiet und Kampfzonen. In Wirklichkeit stammt dieser Begriff aus

einer Zeit, in der man noch meinte, dass Patienten mit heftigen Gefühlsschwankungen, mit Stimmen im Kopf und vorübergehenden Gefühlen der Unwirklichkeit, an einer Grenzform der Schizophrenie litten. „Borderline“ beschrieb dann diese vermutete Grenze am Rande der Schizophrenie. Heute weiß man, dass die beiden Störungen nichts miteinander zu tun haben. Der Begriff ist dann trotzdem geblieben. Viele Betroffene mögen ihn, manche mögen ihn nicht.

## Wie diagnostiziert man eine Borderline-Störung?

Wenn Wissenschaftler und Therapeuten heute psychische Störungen diagnostizieren, so beziehen sie sich auf die Richtlinien der Amerikanischen Psychiatischen Vereinigung (APA). Diese Richtlinien versuchen, Störungen mithilfe von Verhaltensweisen oder innerem Erleben zu ordnen. Dieses Vorgehen ist nicht in Stein gemeißelt, und es ist auch nicht immer wissenschaftlich gut begründet. Es ist ein mehr oder weniger gelungener Versuch, etwas Ordnung in die Welt der psychischen Erkrankungen zu bringen.

Es hat sich in den letzten Jahren gezeigt, dass die im folgenden Kasten aufgelisteten Erlebens- und Verhaltensmuster in ihrer Gesamtheit die Borderline-Störung sehr gut beschreiben.

### Kennzeichen der Borderline-Persönlichkeitsstörung

Menschen mit Borderline-Störungen zeigen häufig folgende Eigenschaften:

1. Verzweifelttes Bemühen, alles zu tun, um das Gefühl zu vermeiden, dass man verlassen wird.
2. Sehr enge, aber auch schwierige Beziehungen.
3. Unsicherheit und Schwankungen im Gefühl für sich selbst.
4. Schwierigkeiten, schädliches Verhalten zu kontrollieren: z.B. unkontrolliertes Geldausgeben, unvorsichtiger Sex, Drogen oder Alkoholmissbrauch, rücksichtsloses Fahren, Essanfälle usw.
5. Häufige Gedanken an Selbsttötung, Selbsttötungsversuche oder Selbstverletzungen.
6. Starke Schwankungen der Stimmungen: z. B. starke vorübergehende Niedergeschlagenheit, hohe Reizbarkeit oder auch anflutende Angst.
7. Chronisches Gefühl der Leere.

8. Unangemessene starke Wut oder Schwierigkeiten, Wut oder Ärger zu kontrollieren: z. B. häufige Wutausbrüche, andauernder Ärger, wiederholte Prüfungen.
9. Vorübergehende stressabhängige pseudopsychotische oder schwere dissoziative Symptome (diese Begriffe werden auf Seite 21 erklärt).

Die meisten Menschen erleben nicht alle diese neun Kriterien. Man hat sich darauf geeinigt, dass fünf dieser Kriterien ausreichen, damit man mit hoher Sicherheit von einer Borderline-Störung sprechen kann. Aber, wie gesagt, dies sind nur Anhaltspunkte, die Diagnose sollte ein kompetenter Fachmann stellen.

Wenn Sie einen Eindruck davon bekommen möchten, wie schwerwiegend eine (Ihre?) Borderline-Störung ist, dann können Sie die „Borderline-Symptomliste (BSL)“ benutzen (vgl. [Arbeitsblatt 1](#) im Anhang auf Seite 129): Zur Auswertung zählen Sie einfach die Punkte zusammen und teilen die Summe durch 23. Wenn Ihre durchschnittliche Punktzahl unter 0,3 liegt, ist es sehr unwahrscheinlich, dass Sie derzeit unter einer Borderline-Störung leiden. Wenn die Punktzahl zwischen 0,3 und 0,7 liegt, handelt es sich um eine milde Ausprägung, und bei einer Punktzahl zwischen 0,7 und 1,7 um eine starke Ausprägung. Eine Punktzahl über 1,7 gilt als sehr starke Ausprägung.

## 1.2 Wie häufig sind Borderline-Störungen und wie entwickeln sie sich?

Es handelt es sich um eine relativ häufige Störung. Etwa drei von hundert Erwachsenen erleben einmal in ihrem Leben eine längere Borderline-Episode. Männer und Frauen sind etwa gleich häufig betroffen. Aber die meisten Betroffenen, die therapeutische Hilfe suchen, sind weiblich. Borderline-Männer kommen dagegen öfter mit dem Gesetz in Konflikt, weil sie häufig ihre Spannungszustände, oder auch das Gefühl von Ohnmacht, nach außen richten und bisweilen aggressiv auftreten.

Die Störung – oder zumindest einige ihrer Merkmale – beginnt meistens mit der Pubertät. Zwischen dem 13. und 18. Lebensjahr ist fast jedes zwanzigste Mädchen davon betroffen. Etwa ein Drittel der erwachsenen Borderline-Patienten berichtet, dass das selbstschädigende Verhalten (also etwa absichtlich zugefügte Verletzungen) schon vor dem 12. Lebensjahr begonnen hat. Eine große Studie an Schulen in Deutschland zeigte, dass sich etwa jedes zwanzigste 15-jährige Mädchen regelhaft selbst verletzt und mehr als zwei Selbsttötungsversuche hinter sich hat. Wir wissen aber auch, dass die Probleme und Merkmale der Borderline-Störung sich im weiteren Verlauf deutlich verbessern können. Nach dem 45. Lebensjahr ist nur noch einer von zweihundert Menschen in Deutschland davon betroffen.

Was dazu beiträgt, ob diese Störung sich nun bessert oder anhält, ist noch nicht vollständig geklärt. Sicher ist, dass der Gebrauch von Drogen (auch Marihuana!) und Alkohol eine wichtige negative Rolle spielt. Aber auch das Ausmaß von eventueller Traumatisierung und die soziale Unterstützung haben großen Einfluss. Sie sehen also, die Borderline-Störung ist bei weitem keine „seltene Störung“, und es gibt eine Reihe von Prominenten, denen die Merkmale der Borderline-Störung nicht fremd waren. Es könnte gut sein, dass etwa Lady Diana, Jim Morrison, Curt Cobain oder Amy Winehouse eine Borderline-Störung hatten. Aber keine Sorge, nicht alle „Borderliner“ enden in Drogen und Alkohol oder auf der Bühne, die meisten führen ein ziemlich normales Leben.

Eine der größten Gefahren der Borderline-Störung ist jedoch die Selbsttötung. Auf viele Borderline-Betroffene scheint Selbsttötung als letzte Möglichkeit eine starke Faszination auszuüben. Etwa 5 % der Betroffenen (also jeder zwanzigste) bringen sich letztendlich um. Die Zahl der Selbsttötungsversuche ist jedoch wesentlich höher (ca. 60 %). Ein großes Problem ist auch die soziale Einbindung von Borderline-Patienten. Viele schaffen noch den Schulabschluss. Aber spätestens, wenn die Ausbildung oder das Studium beginnt und der Auszug von Zuhause ansteht, fangen die Probleme an. Leider ist die Zahl der jungen Erwachsenen mit Borderline-Störung, die eine abgeschlossene Berufsausbildung haben, im Vergleich zu ihren Altersgenossen deutlich geringer. Bleibt noch anzumerken, dass es im Verlauf der Störung immer wieder – auch nach langen stabilen Phasen – zu Rückfällen kommen kann. Meist liegt dies an aktuellen Belastungen; eine kurze Therapie führt dann wieder zu einer Stabilisierung.