

|  |           |  |            |
|--|-----------|--|------------|
| <b>1. »Ritzt du dich, oder was?« – Leben mit einer Borderline-Erkrankung</b>       | <b>21</b> |  |            |
| 1.1. Das »Pinguin-Prinzip«   | 21        |  |            |
| 1.2. Katja und der Pinguin in der Wüste  | 23        |  |            |
| 1.3. Was ist Borderline?   | 30        |  |            |
| 1.4. Marilyn, Diana, Romy & Co. – Wer ist betroffen?                               | 33        |  |            |
| 1.5. Wie lebt es sich mit Grenzerfahrungen?  | 40        |  |            |
| 1.6. »Alles explodiert von Null auf 180.« – Ein Gespräch mit Julia T.              | 45        |  |            |
| 1.7. Im Ozean der Extreme: Die Borderline-Symptomatik                              | 58        |  |            |
| 1.7.1. Katja und das gebrochene Herz im Käfig                                      | 63        |  |            |
| 1.7.2. Was Borderliner fühlen  | 67        |  |            |
| 1.7.2.1. Katja und der Vogel Strauß  | 70        |  |            |
| 1.7.2.2. In der Achterbahn der Gefühle   | 71        |  |            |
| 1.7.2.3. Die Anspannung ist groß   | 78        |  |            |
| 1.7.2.4. Von innerer Leere, Sinnlosigkeit und depressiven Phasen                   | 81        |  |            |
| 1.7.2.5. »Wer bin ich?«  | 87        |  |            |
| 1.7.2.6. Meine größte Angst  | 91        |  |            |
| 1.7.2.7. Katja und die Mauer der Angst   | 92        |  |            |
| 1.7.3. Warum sich manche Borderliner ritzen und andere nicht                       | 94        |  |            |
| 1.7.3.1. Selbstverletzung, Spannungsabbau, Selbstbestrafung                        | 95        |  |            |
| 1.7.3.2. Nicht alle Borderliner verletzen sich selbst                              | 96        |  |            |
| 1.7.4. Warum Beziehungen so schwierig sind   | 98        |  |            |
| 1.7.4.1. »Ich liebe dich, ich hasse dich, ich habe Angst!«                         | 99        |  |            |
| 1.7.4.2. Du bist schuld!   | 103       |  |            |
| 1.7.4.3. Bitte zeige mir, dass ich gut und liebenswert bin!                        | 104       |  |            |
| 1.7.4.4. Verlasse mich nicht!  | 106       |  |            |
| 1.7.4.5. Wenn Sex zur Obsession wird   | 110       |  |            |
| 1.7.4.6. Bin ich eine gute Mutter?   | 112       |  |            |
| 1.7.5. Wenn Suizid der letzte Ausweg ist   | 113       |  |            |
| 1.7.5.1. »In Gedanken werde ich immer bei dir sein« – Katja und der Abschiedsbrief | 113       |  |            |
| 1.7.5.2. Katja und Gevatter Tod  | 120       |  |            |
| 1.7.5.3. Wenn der Gedanke an Suizid das Leben bestimmt                             | 125       |  |            |
| 1.7.5.4. Wenn Bäume, Tabletten und Schnürsenkel der letzte Ausweg sind             | 127       |  |            |
| 1.8. Was die Krankheit einem nimmt   | 132       |  |            |
| 1.8.1. Über den Alltag mit Borderline, über Abstiege, Abschiede und Verluste       | 134       |  |            |
| 1.8.2. Wie das soziale Umfeld reagiert   | 139       |  |            |
| 1.8.2.1. Liebe allein heilt nicht – wie Beziehungspartner sich verhalten           | 145       |  |            |
| 1.8.2.2. Was Kollegen, Freunde und andere Menschen sagen                           | 148       |  |            |
|  |           | 1.9. Von der Hoffnung, vielen bunten Träumen und persönlichen Wünschen   | 155        |
|  |           | 1.10. Was sich in unserer Gesellschaft ändern sollte   | 161        |
|  |           | <b>2. Traumatisiert, ungeliebt und ungewollt: Über Kindheitstraumata und ihre Folgen</b>   | <b>167</b> |
|  |           | 2.1. Psychotrauma – Was ist das?   | 168        |
|  |           | 2.2. Welche Psychotraumata gibt es?  | 170        |
|  |           | 2.3. »Ich war ein Unfall!« – Die Geschichte von Sophia Z.  | 172        |
|  |           | 2.4. Traumata und ihre Schweregrade  | 176        |
|  |           | 2.4.1. »Ich hatte nie eine Familie!«   | 177        |
|  |           | 2.4.2. »An den Krieg habe ich furchtbare Erinnerungen« – Die Geschichte von Sora K.  | 187        |
|  |           | 2.4.3. »Das ist noch viel zu wenig, und du hast es verdient!« – Ein Gespräch mit Semra A.  | 194        |
|  |           | 2.4.4. Die Traumata muslimischer Frauen  | 196        |
|  |           | 2.5. Die Spaltung der Identität durch ein Trauma   | 199        |
|  |           | 2.5.1. Gesunde Anteile   | 200        |
|  |           | 2.5.2. Traumatisierte Anteile  | 200        |
|  |           | 2.5.3. Überlebensanteile   | 202        |
|  |           | 2.6. Die Weitergabe von Traumata über Generationen   | 209        |
|  |           | 2.7. »Weil ich mich für dich schäme« – Ein Gespräch mit Sarah C.   | 213        |
|  |           | 2.8. Borderline ist keine Krankheit!   | 220        |
|  |           | 2.9. »Der Anfang vom Ende war, als ich von einem Zuhälter zum nächsten durchgereicht wurde ...« – Die Geschichte von Cheyenne V. | 229        |
|  |           | <b>3. Wie wird Borderline diagnostiziert?</b>  | <b>235</b> |
|  |           | 3.1. Der Weg zur Diagnose  | 236        |
|  |           | 3.2. Schock oder Erleichterung?  | 239        |
|  |           | <b>4. Wege aus einer Borderline-Erkrankung</b>   | <b>242</b> |
|  |           | 4.1. Die Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT)  | 243        |
|  |           | 4.1.1. Das Fertigkeiten- (oder auch Skills-) Training  | 247        |
|  |           | 4.1.2. Die verhaltenstherapeutische Einzeltherapie   | 259        |
|  |           | 4.1.3. Die Krisenintervention per Telefon und E-Mail   | 260        |
|  |           | 4.2. Die Übertragungsfokussierte Psychotherapie (TFP, engl. Transference focused Therapy)  | 260        |
|  |           | 4.3. Die mentalisierungsbasierte Therapie (MBT)  | 262        |
|  |           | 4.4. Die Schematherapie (Schemafokussierte Therapie SFT)   | 266        |

|        |  |     |
|--------|--|-----|
| 4.4.1. | Was ist ein Schema?  | 266 |
| 4.4.2. | Das Modus-Modell   | 268 |
| 4.4.3. | Was geschieht in der Schematherapie?                                 | 272 |
| 4.5.   | Das STEPPS-Training  | 273 |
| 4.6.   | Die Traumatherapie   | 273 |
| 4.7.   | Von sicheren Orten und Krafttieren                                   | 276 |
| 4.8.   | Betroffene berichten über ihre Erfahrungen mit der Therapie          | 280 |
| 4.8.1. | Gute und schlechte Erfahrungen                                       | 290 |
| 4.8.2. | Von Bädern, Düften & Co. – wie das Skills-Training Betroffenen hilft | 301 |
| 4.8.3. | Was hilft außerhalb der Therapie?                                    | 305 |

## 5. Empfehlungen für Betroffene 311

|        |  |     |
|--------|--|-----|
| 5.1.   | Lernen, sich selbst zu lieben                                      | 311 |
| 5.2.   | Sag ja zu Dir und Deinen Gefühlen!                                 | 316 |
| 5.2.1. | Achtsamkeitsübungen  | 316 |
| 5.2.2. | Die Regler-Übung   | 320 |
| 5.2.3. | Kleine Dinge, die helfen   | 321 |
| 5.3.   | Was tun, wenn die Beziehung schwierig wird?                        | 323 |
| 5.4.   | Lernen, sich zu versöhnen  | 324 |
| 5.5.   | Übungen von Luise Reddemann  | 327 |
| 5.5.1. | Geben Sie schlechten Gefühlen eine Gestalt!                        | 327 |
| 5.5.2. | Packen Sie unliebsames Gepäck in den Tresor!                       | 329 |
| 5.5.3. | Distanzieren Sie sich von Schreckensbildern!                       | 329 |
| 5.6.   | Packe deinen Ressourcenkoffer!                                     | 332 |
| 5.7.   | Was in den Notfallkoffer gehört                                    | 334 |
| 5.8.   | Traumaeileung in Selbsthilfe –<br>Das Konzept von Vivian Broughton | 339 |
| 5.8.1. | Was geschieht im gespaltenen Selbst?                               | 340 |
| 5.8.2. | Kommen Sie Ihren Anteilen auf die Spur                             | 341 |
| 5.8.3. | Wenn die Überlebensstrategien gefährlich werden                    | 346 |
| 5.8.4. | Wie Sie übernommene Traumata erkennen                              | 348 |
| 5.9.   | Geschichten für den Selbstwert                                     | 351 |
| 5.10.  | Tipps von Betroffenen für Betroffene                               | 358 |

## 6. Für und Wider von Selbsthilfe 361

|      |  |     |
|------|--|-----|
| 6.1. | »Ich kann nicht mit einem Mann zusammen sein,<br>mit dem ich auch Sex habe.« – Ein Nachmittag in<br>einer Borderline-Selbsthilfegruppe | 363 |
|------|--|-----|

|      |   |     |
|------|---|-----|
| 6.2. | »Es ist für mich wahnsinnig anstrengend mit dieser<br>großen »Jammer-Fraktion« – Betroffene berichten über<br>ihre Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen | 369 |
| 6.3. | »Verrückt, na und?« – Wie ehrenamtliches Engagement<br>das Leben der Betroffenen verändert  | 372 |
| 6.4. | Mit EX-IN zurück in eine berufliche Tätigkeit   | 376 |

## 7. Was Angehörige und Freunde tun können 387

|        |   |     |
|--------|---|-----|
| 7.1.   | »Anfangs war es so reizvoll, dass ich gar nicht wusste,<br>ob ich mich nun in die Frau oder in die Erkrankung<br>verliebt hatte ...« – Ein Gespräch mit Valeska | 387 |
| 7.2.   | Was können Sie tun?   | 399 |
| 7.2.1. | Erkennen Sie erste Anzeichen!   | 401 |
| 7.2.2. | Sind Sie co-abhängig?   | 403 |
| 7.2.3. | Empfehlungen für den Umgang mit Borderlinern  | 405 |
| 7.3.   | »Ich bin für dich da, wenn du mich brauchst« –<br>Empfehlungen von Betroffenen für Angehörige und Freunde   | 412 |

## 8. »Ich bin viele« – Leben mit multipler Persönlichkeitsstörung 413

|        |   |     |
|--------|---|-----|
| 8.1.   | Was eine multiple Persönlichkeitsstörung ist und<br>was Betroffene tun können   | 413 |
| 8.1.1. | Tanja und ihre Lebensretter   | 414 |
| 8.1.2. | Wie erkennt man eine multiple Persönlichkeit?   | 415 |
| 8.1.3. | Was sind die häufigsten Symptome?   | 416 |
| 8.1.4. | Wie entsteht eine multiple Persönlichkeitsstörung?  | 417 |
| 8.1.5. | Was geschieht in der Therapie?  | 418 |
| 8.2.   | »Sie sind ja viele!« – Ein Gespräch mit Matilda K.  | 419 |
| 8.3.   | »Meist übernimmt eine Persönlichkeit den Kopf,<br>während die andere den Körper steuert« –<br>Ein Gespräch mit Katharina B. | 436 |
| 8.4.   | »Ein bisschen Gagapedia muss schon sein« –<br>Multiple und ihre ganz besonderen Herausforderungen                           | 443 |

|          |     |
|----------|-----|
| Nachwort | 444 |
|----------|-----|

|        |     |
|--------|-----|
| Anhang | 446 |
|--------|-----|