

Beziehungen mit Borderlinern - Liebe zwischen zwei Extremen

Eine romantische Beziehung mit einem von Borderline betroffenen Menschen kann durchaus schwierig sein und Phasen beinhalten, die für beide Partner nicht leicht sind. Im folgenden Artikel finden Sie einige Informationen zu der Krankheit Borderline und nützliche Ratschläge für eine erfolgreiche Beziehung trotz oder gerade wegen der Borderline Störung.

"You just keep on pushing my love over the borderline."

Diese Songzeile aus Madonnas frühem Hit beschreibt eine Persönlichkeitsstörung, die nicht nur die Betroffenen im täglichen Leben beeinträchtigt, sondern sich maßgeblich auf die Beziehung und damit auch die nicht erkrankten Partner auswirkt. *"Borderline ist wie ein Leben ohne feste Wurzeln.", "Borderline bedeutet für mich ein irrsinniges Gefühlschaos zwischen Liebe und Hass, Idealisierung und Abwertung, in einer schwarz-weißen Welt, ohne Grenzen."* So beschreiben Betroffene ihre Krankheit im Internet. Bereits im 17. Jahrhundert schreibt der englische Arzt Thomas Sydenham über genau diese Personen: *"Sie lieben diejenigen ohne Maß, die sie ohne Grund hassen werden."*

Wissenswertes zur Borderline Störung

Der Borderline Typus der Persönlichkeitsstörung fällt ebenso wie der impulsive Typus unter die **emotional instabilen Persönlichkeitsstörungen**. Die Häufigkeit der Störung ist schwer einzuschätzen. Manche Studien gehen von ca. 1% Borderlinern in der Bevölkerung aus. Das Geschlechterverhältnis ist unausgeglichen mit einem häufigeren Vorkommen unter Frauen.

Ursachen einer Persönlichkeitsstörung sind ebenso vielfältig wie die Persönlichkeit selbst. Nicht nur genetische Faktoren sondern auch Erfahrungen und deren Verarbeitung formen unsere Person. Ist ein Mensch also besonderen Belastungen z.B. Traumata in der Kindheit, Jugend oder dem Alltag ausgesetzt und kann er diese nur schwer psychisch verarbeiten, erhöht sich die Chance eine Persönlichkeitsstörung zu entwickeln um ein vielfaches. Im Falle der Borderline-Störung fallen unter die Traumata zum Beispiel häufig Misshandlungen oder auch Missbrauch in der Kindheit sowie Verlusterlebnisse. Es gibt zahlreiche Erlebnisse oder Umstände, die eine Borderline Störung auslösen können, dabei ist stets wichtig zu beachten, dass vor allem die **Kombination** von vielen unglücklichen Faktoren als Ursache zu sehen ist. Nur sehr selten bewirkt ein einziger Aspekt alleine die Entwicklung einer Persönlichkeitsstörung.

Hauptsymptome der Borderline-Krankheit

Typische Merkmale der Persönlichkeit von Borderline-Betroffenen wurden in neun Punkten zusammengefasst:

- 1) Der Betroffene will **nicht allein sein** und Trennungen auf jeden Fall vermeiden
- 2) Zwischenmenschliche Beziehungen sind **intensiv und gleichzeitig sehr instabil**, Hass und Liebe wechseln sich häufig ab
- 3) Betroffene haben eine **gestörte Selbstwahrnehmung** und Identität
- 4) PatientInnen leben oft einen **impulsiven Lebensstil** ohne Rücksicht auf Verluste
- 5) Der Betroffene **droht mit Selbsttötung und Selbstverletzung**
- 6) Der Betroffene ist **unausgeglichen und instabil**. Häufig sind Angst und Reizbarkeit oder depressive Stimmungen zu beobachten. All diese Stimmungen sind nur von kurzer Dauer, werden dafür aber umso intensiver erlebt
- 7) Langeweile und eine **"innere Leere"** begleiten die Betroffenen
- 8) Wut kann nur **sehr schwer bis gar nicht unterdrückt** werden
- 9) Phasenweise wird jeder Person **misstraut** und in persönlichen Krisen der Kontakt komplett eingestellt

Eine Partnerschaft eingehen

Egal ob die Borderline Störung auf einem früheren Verlusterlebnis basiert oder nicht, ein bezeichnendes Merkmal von Betroffenen ist das **schnelle Eingehen von Partnerschaften**. Die Angst vor dem Allein-Sein treibt die Personen dazu, sich möglichst schnell und sofort in eine feste Beziehung zu begeben und Zeiten als Single komplett zu umgehen. Die Beziehung wird dann meist sehr schnell **auffällig eng und emotional tief**. Der/die BorderlinerIn begibt sich komplett in die Hände des/der neuen PartnerIn und investiert ungewöhnlich früh sehr viel in die Beziehung. Der/die PartnerIn wird überhöht und als unfehlbar wahrgenommen.

Charakteristiken der Partnerschaft

Nach der ersten sehr intensiven *"Honeymoon Phase"* kann es passieren, dass schon eine kleine Unaufmerksamkeit, eine Verspätung oder das Abschlagen eines Wunsches fatale Wirkungen bei dem von Borderline betroffenen Partner auslöst. Er/Sie reagiert mit extremen Emotionen und verletzenden Aussagen. Die Idealisierung schlägt um in tiefe Abneigung und Wut. Trotzdem wird das Beenden der Beziehung meist mit allen Mitteln versucht zu umgehen. Dabei kann es durchaus zum Verschweigen, Lügen und Manipulieren kommen. Aufgrund der störungsbedingten hohen Angst vor Ablehnung bedeutet das Ende der Partnerschaft für Borderliner ein Erlebnis, das es unbedingt zu vermeiden gilt. Für den Partner kann dies als **"Klammerverhalten"** wahrgenommen werden.

Natürlich ist es nicht möglich alle Betroffenen mit wenigen Worten zu beschreiben. Die Krankheit verläuft bei allen Menschen unterschiedlich und zeigt sich durch verschiedene Symptome. Trotzdem gibt es ein paar wenige Verhaltensmuster innerhalb von Beziehungen, die typisch für Menschen mit Borderline zu sein scheinen. Besonders der schnelle Wechsel zwischen extremen Gefühlen sorgt in vielen Beziehungen für Konflikte. Liebe und Hass werden mit einer höheren Intensität wahrgenommen und wechseln sich schneller gegenseitig ab. Hinzu kommt, dass viele Borderliner nur unzureichend gelernt haben Kompromisse einzugehen. Die Welt und damit auch die Beziehung und der/die PartnerIn wird nur als "schwarz" oder "weiß", "gut" oder "böse", "wunderbar" oder "abscheulich" wahrgenommen. Zwischenstufen oder Übergänge werden nicht erkannt und somit fällt das Einigen auf einen Kompromiss oder eine Lösung, mit der beide Partner leben können, deutlich schwerer.

Einige Borderline PatientInnen kämpfen zusätzlich mit **selbstverletzendem Verhalten**. Bei den meisten Personen bezieht sich dieses Verhalten auf das Aufritzen der Unterarme und tritt vor allem dann auf, wenn die Personen emotional sehr angespannt sind, Druck verspüren und die Auflösung dieser Spannung nur in den Selbstverletzungen finden können. In Beziehungen kann es dazu kommen, dass ein solches Verhalten als Drohmittel dem/der PartnerIn gegenüber eingesetzt wird, um eigene Interessen durchzusetzen. Wenn der/die PartnerIn beispielsweise über eine Trennung nachdenkt und dies kommuniziert, wird das Androhen von Selbstverletzung bis hin zu Selbstmord als Druckmittel verwendet, um eine Trennung abzuwenden. Eine kanadische Studie hat das Stresslevel von Paaren untersucht, in denen die Partnerin von Borderline betroffen ist. Sie kamen zu dem Ergebnis, dass 49% der untersuchten Frauen und 40% der männlichen Partner ein klinisch relevantes Stressniveau zeigen, welches unter anderem auf zahlreiche Beziehungsfaktoren zurückgeführt werden kann, wie ein geringeres Niveau von wechselseitiger Kommunikation und dem verstärkten Erleben und Ausüben von Gewalt.

Die Partnerschaft Aufrecht halten

Eine solche Beziehung aufrecht zu halten und zu pflegen hat sicherlich ganz spezielle Aufgaben und Schwierigkeiten, die es zu bewältigen gibt. Paare mit Borderline-Einfluss beschreiben ihre Beziehung zwar als **anstrengend** aber gleichzeitig auch als **emotional besonders** und berichten, dass die hohe Sensibilität für Bedürfnisse und Emotionen etwas Bereicherndes für die Beziehung sei.

Die Informationsseite www.borderline-borderliner.de hat eine umfassende Sammlung an Informationen und Tipps zum Thema Borderline zusammengestellt und bezieht sich dabei auch auf Borderline in Beziehungen. Sie raten den gesunden PartnerInnen unter anderem, dass eine ausführliche Beschäftigung mit der Krankheit des Partners unerlässlich ist. Dabei sollte man sich nicht nur auf Internetrecherche verlassen, da hier viele Unwahrheiten und Dramatisierungen der Krankheit verbreitet werden.

Gespräche mit Therapeuten und Ärzten können helfen die Störung zu verstehen und bieten auch für einen selbst eine Hilfe, die Erfahrungen mit dem Partner zu reflektieren. Weiterhin ist es für eine erfolgreiche Beziehung unerlässlich klare Regeln aufzustellen. Einem Borderliner helfen **ausformulierte Regeln**, das tägliche Zusammenleben nicht nur nach den eigenen sondern auch nach den Bedürfnissen des Partners auszurichten. Die Angst eines Borderliners verlassen zu werden, sitzt sehr tief und speist sich meist aus frühen Kindheitserlebnissen. Dies sollte dem Partner stets bewusst sein, es aber nie verspotten.

Rücksichtnehmen auf die Störung und klare Grenzen setzen kann ein Drahtseilakt sein. Es gibt sicherlich viele Verhaltensweisen, die auf die Krankheit zurückzuführen sind, trotzdem ist es für den Partner auch sehr bedeutsam auf die eigene Psychohygiene zu achten und sich nicht alles gefallen zu lassen. Hier ist eine **gute Kommunikation** unerlässlich. Die beiden Partner sollten im dauerhaften Dialog darüber stehen, wie ihre Gefühlslage gerade ist und was sie sich von ihrem Partner wünschen. Ein zeitweiliges Beiwohnen der Therapiesitzungen des Borderliners kann in manchen Fällen auch hilfreich sein.

Das Beenden der Beziehung

Sollte einer der Partner trotzdem eines Tages den Wunsch verspüren die Beziehung zu beenden, ist auch dies mit einigen besonderen Aspekten verbunden. In den meisten Fällen besteht der **endgültige Trennungswunsch bei dem Nicht-Borderliner**.

Borderline-Betroffene drohen zwar oft mit dem Verlassen des Partners, kommen aber meist wieder zu ihm zurück und erzeugen dadurch höchst instabile Partnerschaften. Eine endgültige Trennung ist dabei selten das Ziel. Diese ist für den Nicht-Borderline-Partner umso schwieriger durchzusetzen. Die Entscheidung sich zu trennen, ist natürlich kein einfacher Prozess und wie bei jeder anderen Trennung sollte er gut überlegt sein. Eine Trennung rein aufgrund der Tatsache, dass der Partner "krank", "gestört", "unnormal" ist, kann zusätzlich verletzend für den betroffenen Partner sein

Wenn die Trennung beschlossen ist, können ein paar Maßnahmen den Prozess für beide erleichtern. Der Einbezug des Therapeuten kann durchaus ein sinnvoller Schritt sein, da die Trennung so für den Borderline-Betroffenen begleitet werden kann. Bei Verkündung der Trennungsabsicht kann es außerdem sinnvoll sein, Waffen oder waffenartige Gegenstände im Haushalt zu sichern bzw. zu entfernen. Borderliner können in Extremsituationen zu aggressivem Verhalten tendieren und haben sich selbst dabei nur selten unter Kontrolle. Natürlich muss es nicht zu diesem Extremfall kommen, aber Vorsicht kann in diesem Fall nicht schaden.

Borderline bedeutet nicht das Ende der Beziehung

Eine Borderlinestörung beeinflusst das Liebesleben und Beziehungserleben der Betroffenen in einem besonderen Maße. **Trotzdem heißt das aber nicht, dass Borderlinepatienten gänzlich beziehungsunfähig sind, sie haben lediglich besondere Bedürfnisse, die eine höhere Sensibilität innerhalb der Kommunikation erfordern.**

Autor: Friederike Alexander (Impulsdialog)

Quellen:

Bouchard, S., Sabourin, S., Lussier, Y., & Villeneuve, E. (2009). Relationship quality and stability in couples when one partner suffers from borderline personality disorder. Journal of marital and family therapy, 35(4), 446-455.

Sendera, A., & Sendera, M. (2010). Borderline-die andere Art zu fühlen: Beziehungen verstehen und leben. Springer-Verlag.

www.schoen-kliniken.de/ptp/medizin/psyche/persoenlichkeitsstoerung/borderline/alltag

<http://www.heise.de/tp/artikel/19/19977/1.html>

www.borderline-borderliner.de