



134 Beziehungen zu Menschen mit einer Borderliner Störung

Gemäß Andrawis A, (2018) gibt es trotz der möglicherweise zahlreichen negativen Berichte über Beziehungen mit Menschen, die an Borderline-Persönlichkeitsstörung leiden, dennoch positive Nachrichten: Es existieren Beziehungen, die erfolgreich sein können. Über Jahre hinweg stabilisieren sich Beziehungen, die Verhaltensweisen werden einem vertraut. Die Angst und Aufregung bei Borderline Attacken weichen einer gewissen Vertrautheit und Gelassenheit. Wenn Sie erkennen, dass das selbstschädigende Verhalten nicht den Verlust des Vertrauens bedeutet oder den Wunsch nach dem Tod, sondern allein aus der inneren Anspannung ihres Partners resultiert, entstehen nicht mehr so viele Konflikte wie zu Beginn der Beziehung.

Wenn Sie verstehen, dass verletzende Äußerungen oder auch Wutanfälle nicht durch Probleme in der Beziehung entstehen, sondern durch die Krankheit Ihres Partners können viele Schwierigkeiten, die in einer Beziehung mit einem Borderline auftreten, aus dem Weg geräumt werden.

Wichtig ist jedoch: Setzen Sie Ihrem Partner auch Grenzen, lassen Sie nicht alles mit sich geschehen. Paartherapien sind leider nicht sehr sinnvoll, sinnvoller ist es, selbst eine Therapie für sich selbst zu beginnen, wenn der Druck zu groß wird. Manchmal ist es auch sinnvoll, eine Beziehungspause einzulegen. So kann man etwas Abstand gewinnen und neue Kräfte tanken.

An Borderline erkrankte Menschen sind ständig auf der Suche nach dem idealen Partner. Dabei weist ein Borderline häufige und unbeständige, aber trotzdem kurzweilig sehr intensive zwischenmenschliche Beziehungen auf (Andrawis A, 2018).

In diesen Beziehungen klammert sich der Erkrankte an seinen Partner, erscheint wie abhängig von ihm, idealisiert ihn und hält eine Trennung für ausgeschlossen. Dies geht so lange gut, bis der Partner ihn zurückweist, dann kippt die Beziehung ins Gegenteil

um.

Umso dramatischer wird es, wenn eine feste, auf lange Zeit angelegte Partnerschaft begonnen wurde. Ein Scheitern der Beziehung wird mit allen Mitteln versucht zu verhindern, sei es durch Selbstaufgabe, durch Pathologische Lüge, durch Manipulation oder auch durch Drohung und Erpressung, manchmal leider auch mit Gewalt.

Wenn es zur Trennung kommt

Eins vorweg: Borderline haben immer **Angst** vor Verlust und vor dem Verlassen werden, deswegen ist auch eine Beziehung zu einem Borderline nicht ganz einfach.

Ihr Partner sucht bei Ihnen nach der Liebe, die er sonst nie bekommen hat. Eigentlich möchte er total mit ihnen verschmelzen, wenn dies ginge. Natürlich hat das mit einer "normalen" Liebe nichts zu tun. Um die Beziehung aufrecht zu erhalten, wendet er folgende Verhaltensweisen an:

Idealisierung und Abwertung zum Schutz der Psyche

Macht und Kontrolle, Manipulation

Pathologische Lüge. Man wird in einer solchen Beziehung also immer wieder Widersprüche feststellen. Besonders beim Punkt Pathologische Lügen wird dies oft auffallen, denn er wird alles tun, um die Beziehung nicht zu gefährden. Aber denken Sie daran: Manchmal hält Ihr Partner seine Unwahrheiten für wahr, weil er eine andere Sichtweise der Dinge hat.

Das Verhältnis von Nähe und Distanz ist bei Borderline extrem. Entweder man ist sich ganz nah oder gar nicht. Dies fällt oft auf, wenn Fremde gar nicht an sich herangelassen werden, Sie als Partner aber geradezu wie angekettet sind (ebd.).

Ein paar Tipps

Wenn Ihr Partner ausrastet, lassen Sie ihn. Bleiben Sie ruhig, gehen Sie nicht darauf ein.

Üben Sie keine Kritik an Ihrem Partner, er würde dies als Verlust der Liebe deuten.

Sie sollten Ihrem Partner nicht hinterherlaufen, denn dies könnte ihm ein Gefühl der Macht geben und er würde Sie manipulieren.

Leben Sie ihm Strukturen vor und setzen Sie ihm Grenzen. Kann Ihr Partner machen, was er will, dann tut er es auch!

Droht Ihr Partner mit Selbstmord, lassen Sie ihn drohen. Verfallen Sie gleich in Panik, wird er Sie damit immer wieder erpressen. Das hört sich jetzt vielleicht sehr hart an, ist aber das einzig Richtige. Im Allgemeinen sind solche Suizid-Ankündigungen nur ein Hilfeschrei nach Liebe, die Sie ihm zeigen sollten. Lassen Sie sich aber nicht erpressen!

- Wenn Ihr Partner Sie beleidigt, bleiben Sie ruhig, gehen Sie nicht darauf ein. Denn er will, dass Sie auch in Rage geraten. Das kennt Ihr Partner aus seiner Kindheit, damit kann er umgehen, das ist sein Revier. Notfalls gehen Sie besser weg und warten, bis er sich wieder beruhigt hat. Teilen Sie ihm danach mit, dass Sie es nicht gut finden, wie er sich verhält, und sagen Sie ihm, dass Sie immer wieder weggehen werden, wenn sich das wiederholt, dass Sie aber auch wieder zurückkommen, weil Sie ihn lieben.

Weisen Sie Ihren Partner nie darauf hin, dass sein Verhalten typisch ist für Borderline, er würde sich gebrandmarkt und erniedrigt fühlen.

Verfallen Sie nie in ähnliche Verhaltensweisen wie er.

Zeigen Sie Ihrem Partner Ihre Liebe regelmäßig, aber nicht dann, wenn er es fordert. Er würde sonst Macht über Sie gewinnen.

Reden Sie mit Ihrem Partner wie mit einem "normalen" Menschen, nicht wie mit einem Kind oder wie ein Lehrer.

Verurteilen Sie ihn nicht wegen seiner möglicherweise sehr umtriebigen Vergangenheit.

Vergessen Sie es, mehrere Tage im Voraus zu planen. Wer weiß, wie es Ihrem Partner in ein paar Tagen geht?

Versuchen Sie nicht, das selbstverletzende Verhalten zu unterbinden oder zu ändern. Sie schaffen es sowieso nicht.

Lassen Sie sich nicht auf Diskussionen über vorhergehende Partner ein. Sie würden Ihren Partner möglicherweise in seinem falschen Verhalten bestärken.

[Beziehungsratgeber für Borderline](#)

Natürlich wollen auch Borderline eine Beziehung eingehen, sie sehnen sich ja nach jemanden, zu dem sie gehören. Wenn Sie an einer Borderline-Störung leiden und jemanden lieben, sollten Sie aber dennoch einige beachten, um Ihre Beziehung nicht zu gefährden.

Informieren Sie sich über Ihre Krankheit, denken Sie daran, dass Sie auch trotz Ihrer

Krankheit geliebt werden. Setzen Sie Ihren Partner nicht unter Druck. Stellen Sie Ihren Partner nicht auf die Probe, wie weit Sie gehen können. Wenn Sie Ängste haben, sagen Sie dies Ihrem Partner. Bitten Sie Ihren Partner um Hilfe, wenn nötig sagen Sie ihm, dass Sie Angst haben, ihn zu verlieren. Geben Sie zu, wenn Sie etwas falsch gemacht haben. Lernen Sie zu entspannen, um Wutanfälle oder Selbstverletzungs-Attacken unterdrücken zu können. Lenken Sie sich ab, wenn sie innerlich explodieren. Schlagen und treten Sie ihren Boxsack, gehen Sie in Wald schreien oder sonst was. Reagieren Sie sich ab aber nicht an Ihrem Partner, und auch nicht durch Sex.

Trinken Sie in brenzligen Lagen keinen Alkohol oder nehmen Sie auch keine Drogen. Suchen Sie sich auch keine Sexpartner, um sich abzulenken.

Lernen Sie zu verstehen, dass Ihre Selbstverletzungen auch Ihrem Partner wehtun.

Wenn Sie merken, dass der Druck in Ihnen zu groß wird und sie sich verletzen wollen, sagen Sie Ihrem Partner dies und bitten Sie ihn um Hilfe, den Druck abzubauen.

Lernen Sie, dass Ihre Krankheit aus Ihrer Kindheit stammt. Ihr Partner ist nicht schuld. Akzeptieren Sie sich, so wie Sie sind. Aber nicht als Entschuldigung, zum Beispiel wie "Ich bin ebenso, dann mach ich auch weiter so". Lernen Sie, dass Sie nicht schlecht sind oder böse oder minderwertig.

Treiben Sie Ihren Partner nicht in die Enge, womöglich wird er sonst für immer gehen. Nehmen Sie Ihren Partner so an, wie er ist. Wenn er etwas tut, was Ihnen vielleicht nicht gefällt, denken Sie daran, dass er dies nicht tut, um Sie zu ärgern oder zu demütigen (ebd.).

Im Fall der Trennung - Was beachtet werden sollte

Bitte beachten Sie, dass eine Beziehung mit jemandem, der an Borderline-Persönlichkeitsstörung leidet, herausfordernd sein kann, und die Trennung kann ebenfalls komplex sein.

1. Selbstpflege: Während der Trennung ist es wichtig, auf Ihre eigene psychische und physische Gesundheit zu achten. Suchen Sie Unterstützung bei Freunden, Familie oder einem Therapeuten, um mit Ihren eigenen Emotionen und Stress umzugehen.
2. Klare Kommunikation: Versuchen Sie, Ihre Entscheidung für die Trennung klar und respektvoll zu kommunizieren. Vermeiden Sie Schuldzuweisungen und Vorwürfe.

3. Grenzen setzen: Setzen Sie klare Grenzen, um Ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu schützen. Dies kann bedeuten, den Kontakt zu reduzieren oder vorübergehend zu beenden.
4. Verständnis für die Erkrankung: Versuchen Sie, die Borderline-Persönlichkeitsstörung zu verstehen, um das Verhalten Ihres Partners oder Ihrer Partnerin besser einordnen zu können. Dies kann helfen, Empathie zu entwickeln, ohne dabei eigene Grenzen zu vernachlässigen.
5. Unterstützung suchen: Sowohl Sie als auch Ihr(e) ehemalige(r) Partner(in) könnten von professioneller Hilfe profitieren, um den Trennungsprozess zu bewältigen und gesunde Wege zur Bewältigung von Emotionen zu erlernen.
6. Geduld haben: Die Genesung von Borderline-Persönlichkeitsstörung kann langwierig sein. Geben Sie Ihrem(e) Ex-Partner(in) Zeit und Raum, um sich weiterzuentwickeln und an sich selbst zu arbeiten.
7. Sich selbst vergeben: Es ist wichtig zu akzeptieren, dass Sie die beste Entscheidung für sich selbst getroffen haben. Schuldgefühle sind normal, aber es ist wichtig, sich selbst zu vergeben und nach vorne zu schauen.
8. Keine Verantwortung übernehmen: Sie können die Borderline-Persönlichkeitsstörung Ihres Partners oder Ihrer Partnerin nicht heilen oder verändern. Es ist nicht Ihre Verantwortung, sie zu retten oder für ihr Verhalten verantwortlich zu machen. Die Trennung von einer Beziehung mit jemandem, der an Borderline-Persönlichkeitsstörung leidet, kann schwierig sein, aber es ist wichtig, auf sich selbst zu achten und Unterstützung zu suchen, um den Prozess so gesund wie möglich zu gestalten.

Literaturverzeichnis

- Andrawis A, (2021) Dissertation, Ganzheitliche Medizin Heilung und Heil, an der Collegium Humanum – Warsaw Management University Univ.
- Andrawis A, (2018) Humanmedizin und Psychotherapiewissenschaft, zwischen Theorie und Praxis, Eigenverlag.
- Andrawis A, (2018) Psychoanalyse zur Überwindung, frühkindlicher Traumata zweijährige Patientenanalyse, von Jänner 2012 bis Februar 2014, Der verborgene Teil des Eisbergs Model Freud, 2.überarbeitete Auflage, Verlag Poligraf, Wydawnictwo, 2. überarbeitete Auflage, Poligraf sp. z o. o.ISBN: 978-3-9504659-0-4.
- Andrawis A, (2018) Determinanten des Entscheidungsverhaltens, von Verdrängung Heilung, Glaube, zur Bedeutung der Aufdeckung frühkindlicher Verdrängungen, durch Psychoanalyse und im Zusammenhang mit christlicher Glaubenshaltung, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o., ul ISBN: 978-3-9504659-0-7.
- Andrawis A, (2015) Der verborgene Teil des Eisbergs, Eine zweijährige Patientenanalyse von Jänner 2012 bis Februar 2014, 1. überarbeitete Auflage, Eigenverlag.
- Andrawis A, (2018) Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o. ISBN: 978-3-9504659-2-1.
- Andrawis A, (2018) Psychoneuroimmunologie PNI Komplementärmedizin, und Ganzheitliche Heilung, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o.,ISBN: 978-3-9504659-3-8.
- Andrawis A, (2013) Der verborgene Teil des Eisbergs. Eine zweijährige Patientenanalyse eigene Verlag.
- Bürgin D, Resch F, Schulte-Markwort M, (2009) Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2. Das Manual für Diagnostik und Therapieplanung, 2, überarbeitete Auflage, Verlag Huber.
- Dilling H, Mombour W, Schmidt M H, (2011) Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). Klinisch-diagnostische Leitlinien, 8. überarbeitete Auflage, Verlag Hans Huber.
- Kernberg O F, (1998) Psychodynamische Therapie bei Borderline-Patienten, Verlag Hans Huber
- Mentzos S (2010) Neurotische Konfliktverarbeitung. Einführung in die

psychoanalytische Neurosenlehre unter Berücksichtigung neuer Perspektiven,
Fischer-Verlag.

Möller H-J, Laux G, und Deisster A (2010) MLP Duale Reihe Psychiatrie, Hippokrates
Verlag.

Möller H-J, Laux G, Deister A (2014) Psychiatrie und Psychotherapie, 5. Auflage,
Thieme Verlag.

Schuster P, Springer-Kremser M (1997) Bausteine der Psychoanalyse. Eine Einführung
in die Tiefenpsychologie, 4. Auflage, WUV-Universitätsverlag.

Schuster P, Springer-Kremser M (1998) Anwendungen der Psychoanalyse. Gesundheit
und Krankheit aus psychoanalytischer Sicht, 2. überarbeitete Auflage, WUV-
Universitätsverlag.

Zepf S, (2000) Allgemeine psychoanalytische Neurosenlehre, Psychosomatik und
Sozialpsychologie, Psychosozial-Verlag.

Andrawis A, 2010