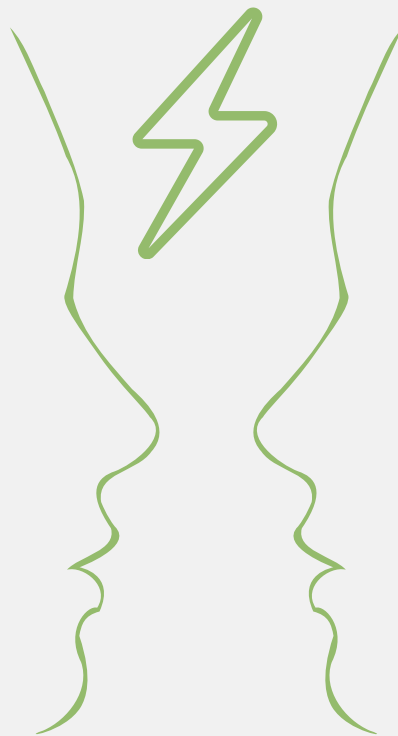


Carepaket - Borderline Persönlichkeitsstörung



Was ist eine Borderline
Persönlichkeits-
störung?

Die **Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS)** ist eine psychische Erkrankung, bei der Gefühle besonders intensiv erlebt werden. Betroffene spüren Emotionen – Freude, Wut, Angst, Traurigkeit – oft stärker und abrupter als andere. Das kann sich anfühlen wie eine Achterbahn der Gefühle, die kaum zu stoppen ist. Viele Betroffene haben eine ausgeprägte Angst vor dem Verlassenwerden, erleben intensive, aber instabile Beziehungen und ein schwankendes Selbstbild: An einem Tag fühlen sie sich wertvoll, am nächsten leer oder bedeutungslos. Dieses innere Chaos ist für Außenstehende schwer nachvollziehbar – für Betroffene jedoch alltäglich und sehr belastend. Borderline ist keine Charakterschwäche und auch kein Zeichen mangelnder Selbstkontrolle. Es handelt sich um eine Störung der Emotionsregulation, die häufig im Zusammenhang mit belastenden oder traumatischen Erfahrungen entsteht. Mit der richtigen Unterstützung ist eine stabile, erfüllte Lebensgestaltung möglich.

Wie kann Borderline das Leben beeinflussen?

Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung erleben häufig:

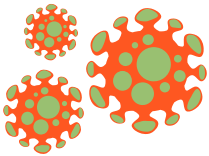
- sehr intensive Emotionen, die sich schnell verändern können,
- Schwierigkeiten, sich selbst zu beruhigen, wenn starke Gefühle auftreten,
- ein Gefühl innerer Leere oder Sinnlosigkeit,
- impulsives Verhalten (z.B. Selbstverletzung oder riskante Entscheidungen),
- ein tiefes Bedürfnis nach Nähe – und gleichzeitig Angst davor.

Diese inneren Gegensätze führen oft zu Konflikten in Beziehungen und einem schmerzhaften Wechsel zwischen „Ich brauche dich“ und „Geh weg“. Das ist kein bewusster Widerspruch, sondern ein Ausdruck des inneren Kampfes um Sicherheit und Verbundenheit. Jeder Mensch wünscht sich Nähe – bei Borderline wird sie jedoch oft besonders intensiv und verletzlich erlebt.



Ursachen

Borderline entsteht in der Regel durch ein komplexes Zusammenspiel biologischer, psychischer und sozialer Faktoren. Kein einzelnes Ereignis oder eine bestimmte Erfahrung „verursacht“ die Störung allein. Vielmehr greifen genetische Veranlagungen, frühe Beziehungserfahrungen, belastende oder traumatische Lebensumstände sowie individuelle Persönlichkeitsmerkmale über längere Zeit ineinander und tragen gemeinsam zur Entwicklung der Symptome bei.



Biologische Faktoren

- Hohe emotionale Sensibilität
- Genetische Veranlagung
- Veränderte Stressregulation



Psychologische Faktoren

- Frühe Bindungserfahrungen
- Traumatische Erlebnisse in Kindheit oder Jugend (z.B. Vernachlässigung, Gewalt, Missbrauch)
- Schwierigkeiten mit Selbstwert und Identität
- Hohe Empathie, die ohne klare Grenzen zu Überforderung führen kann



Soziale Faktoren

- Fehlende emotionale Bestätigung
- Überforderung in Beziehungen durch
- Missverständnisse, Konflikte oder Verlustängste
- Gesellschaftliche Erwartungen wie Perfektion oder Selbstkontrolle, die zusätzlich Druck erzeugen

All diese Faktoren können zusammenwirken und dazu führen, dass es Betroffenen schwerfällt, ihre Gefühle zu regulieren.

Häufige Vorurteile und Mythen



„Borderliner sind manipulativ.“

Viele Menschen mit BPS handeln in Momenten starker Angst oder Verzweiflung impulsiv – nicht aus Berechnung, sondern aus innerer Not. Dahinter steht meist das Bedürfnis nach Nähe, Sicherheit oder Bestätigung, nicht nach Manipulation.

Mit geeigneter Therapie – besonders der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) – können viele Betroffene lernen, ihre Emotionen besser zu regulieren, stabile Beziehungen aufzubauen und Krisen zu bewältigen. Viele leben heute stabil und weitgehend symptomfrei.

„Borderline ist nicht heilbar.“

„Borderline ist nur Aufmerksamkeitssuche.“

Selbstverletzendes Verhalten oder heftige Gefühlsausbrüche sind kein Ruf nach Aufmerksamkeit, sondern Ausdruck tiefen inneren Schmerzes. Sie sind ein Versuch, das kaum Ertragbare spürbar zu machen oder zu lindern.

Die emotionalen Schwankungen bei Borderline sind keine Launen, sondern Reaktionen auf tiefe Ängste, große Verletzlichkeit und das Gefühl, innerlich zu zerbrechen.

„Das sind einfach Stimmungsschwankungen.“

Typische Symptome & Warnsignale

Die Borderline-Persönlichkeitsstörung zeigt sich bei jedem Menschen unterschiedlich. Dennoch gibt es Merkmale, die häufig auftreten.

Wichtig: Diese Verhaltensweisen sind keine „Fehler“, sondern einst notwendige Überlebensstrategien, die sich in belastenden Lebenssituationen entwickelt haben.

Beziehungsebene

- Intensive, aber instabile Beziehungen
- Wechsel zwischen Idealisierung und Entwertung („Alles oder nichts“)
- Starke Angst, verlassen oder abgelehnt zu werden
- Rückzug oder impulsives Verhalten, um Nähe oder Kontrolle wiederherzustellen



Selbstbild & Verhalten

- Schwankendes Selbstwertgefühl („Ich weiß nicht, wer ich bin“)
- Selbstverletzendes Verhalten oder Suizidgedanken
- Impulsivität (z. B. riskantes Fahren, Drogen, exzessives Geldausgeben)
- Probleme mit Grenzen und Identität



Körper & Alltag

- Innere Anspannung und Wahrnehmung
- Starke körperliche Spannung, Unruhe oder Schlafprobleme
- Schwierigkeiten, klare Entscheidungen zu treffen
- Gefühl, „nicht richtig da“ zu sein (Dissoziation)



Aufrechterhaltende Faktoren

Borderline ist oft ein Kreislauf zwischen **Schmerz, Angst und Scham**, der sich selbst verstärken kann. **Ein Beispiel:**

1. Ein Konflikt oder Missverständnis löst Angst aus („Ich werde verlassen“).
2. Diese Angst wird so stark, dass sie kaum auszuhalten ist.
3. Impulsives Verhalten (z. B. Rückzug, Selbstverletzung, Wut) bringt kurzfristig Erleichterung.
4. Danach folgen Scham und Schuldgefühle („Ich mache alles kaputt“).
5. Diese Gefühle verstärken wiederum die Angst vor Ablehnung.



So entsteht ein Teufelskreis: Aus dem Bedürfnis nach Sicherheit wächst Angst, aus Angst entsteht Schmerz, aus Schmerz folgt Selbstabwertung – und der Wunsch nach Nähe beginnt von vorn. Mit der Zeit verfestigt sich dieser Kreislauf zu einem gewohnten Muster, das sich immer schneller wiederholt, selbst wenn der Verstand längst weiß, dass es schadet.

Das Problem ist nicht fehlender Wille, sondern eine tiefe emotionale Konditionierung. Das Ziel einer Therapie ist es daher, diesen Kreislauf Schritt für Schritt zu erkennen, zu verstehen und langsam zu verändern. In einem sicheren Rahmen lernst du,

- die eigenen Auslöser rechtzeitig wahrzunehmen,
- Emotionen zu benennen, bevor sie überwältigen,
- neue Wege zu finden, mit Schmerz umzugehen,
- und Mitgefühl für dich selbst zu entwickeln – besonders in Momenten, in denen du dich „zu viel“ fühlst.

Mit der Zeit entsteht so neue innere Stabilität: Nicht weil die Gefühle verschwinden, sondern weil du lernst, sie auszuhalten, ohne dich selbst zu verlieren.

Heilung bedeutet nicht, nichts mehr zu fühlen – sondern dich selbst inmitten starker Gefühle sicher halten zu können.

Behandlungsmöglichkeiten

Es gibt heute sehr wirksame Therapien für Borderline. Heilung ist möglich, auch wenn es Geduld braucht.

Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT)

Die DBT nach Marsha Linehan wurde speziell für Borderline entwickelt. Sie kombiniert Verhaltenstherapie, Achtsamkeit und Akzeptanz.

In der DBT lernst du:

- Emotionen zu erkennen und zu benennen,
- Spannung zu regulieren,
- Selbstverletzungsdruck zu bewältigen,
- Stabile Beziehungen aufzubauen und Grenzen zu wahren.

Weitere Therapieformen

- Schematherapie: arbeitet mit inneren Anteilen („Kindmodus“, „Elternmodus“) und hilft, alte Verletzungen zu heilen.
- Traumatherapie (z. B. EMDR, STAIR): bei traumatischen Kindheitserfahrungen.
- Mentalisierungsbasierte Therapie (MBT): fördert das Verständnis eigener und fremder Gefühle.
- Medikamentöse Begleitung: kann Symptome wie Angst, Depression oder Schlafstörungen lindern.

Was wirklich hilft

- Stabilität und Routine im Alltag
- Kleine Schritte statt große Erwartungen
- Selbstmitgefühl und Akzeptanz, auch wenn Rückfälle passieren
- Geduld – Heilung ist kein gerader Weg.



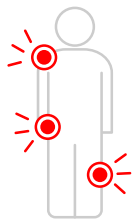
Hier scannen um zu einer kostenlosen online Broschüre über Borderline zu gelangen.

Selbsthilfertools & Skills (DBT-orientiert)

Distress-Toleranz – Akute Anspannung regulieren

Manchmal ist der Druck so stark, dass man ihn körperlich spürt. In solchen Momenten helfen sogenannte **„Skills“**, um die Spannung abzubauen, ohne sich zu verletzen.

Körper-Skills



- Kaltes Wasser über Handgelenke laufen lassen
- Einen Eiswürfel halten
- Scharfe Bonbons oder Chili essen
- Sport oder schnelles Gehen

Sinnes-Skills



- Intensive Gerüche (z. B. Pfefferminzöl, Zitronenduft)
- Musik mit starkem Rhythmus
- Einen festen Gegenstand in der Hand spüren (Stein, Ball, Stofftier)

Atem- & Erdungsübungen



- 5-4-3-2-1-Technik: Fünf Dinge sehen, vier fühlen, drei hören, zwei riechen, eins schmecken
- Tiefe Bauchatmung mit Fokus auf den Atemfluss
- Sich selbst sanft berühren oder die Hand auf den Bauch legen

Gedanken- & Ablenkungs-Skills



- Tagebuch schreiben
- Kurzfristig bewusst an etwas anderes denken (z. B. ein Puzzle lösen)
- Sich beruhigende Sätze sagen „Das geht vorbei“,
- Sich einen sicheren Ort vorstellen

Emotionstagebuch



Emotionstagebuch, warum?

Es hilft, Muster zu erkennen und sich selbst besser zu verstehen.

			DATUM: / /
TAGEBUCH	TAG 1 _ _ _ _ _	TAG 2 _ _ _ _ _	TAG 3 _ _ _ _ _
SITUATION			
BESONDERHEIT			
GEFÜHL			
BESONDERHEIT			
INTENSITÄT (1-10)			
WAS HAT GEHOLFEN?			

Gedankentagebuch



Gedankentagebuch, warum?

Es hilft, Gedanken bewusst zu erkennen, zu hinterfragen und anschließend Gedanken umzustrukturieren.

			DATUM: / /
TAGEBUCH	TAG 1 BEISPIEL	TAG 2 _ _ _ _ _	TAG 3 _ _ _ _ _
SITUATION	Streit mit Freundin		
BESONDERHEIT			
GEDANKE	Sie hasst mich jetzt		
BESONDERHEIT			
ALTERNATIV GEDANKE	Wir hatten ein Missverständnis, das passiert		
BEMERKUNGEN			

Selbstmitgeföhlsübung



Menschen mit Borderline-Symptomatik erleben oft starke Emotionen und Selbstzweifel. In solchen Momenten fällt es schwer, freundlich und verständnisvoll mit sich selbst umzugehen. Diese Übung hilft dir, die liebevolle Perspektive, die du für eine Freundin hättest, auf dich selbst zu übertragen und Mitgeföhls für dich zu entwickeln.

Schreibe drei Sätze auf, die du einer guten Freundin sagen würdest, wenn sie sich so fühlt wie du gerade. Dann lies sie laut – zu dir selbst.

(z.B.: „Ich darf traurig sein.“ / „Ich habe mein Bestes gegeben.“ / „Ich bin nicht meine Krankheit.“, ...)

1. _____
2. _____
3. _____

Perspektivwechsel: Schreibe zusätzlich, was eine andere „innere Stimme“ (z.B. eine erwachsene, fürsorgliche Version von dir) dir sagen würde.

1. _____
2. _____
3. _____

Reflektieren: Nach dem lauten Vorlesen kannst du aufschreiben, wie sich dein Körper und deine Stimmung verändert haben. Notiere, welche Sätze besonders tröstend wirkten und warum.

Ritual: Wiederhole die Übung täglich oder in akuten Stressmomenten, um die Selbstmitgeföhls-Stimme zu stärken.

Achtsamkeitsübung



Die Achtsamkeitsübung dient mehreren wichtigen Zwecken:

1. **Im Moment ankommen:** Sie hilft, aus kreisenden Gedanken oder emotionalem Stress auszusteigen und die Aufmerksamkeit bewusst auf das Hier und Jetzt zu lenken.
2. **Gefühle regulieren:** Durch bewusstes Atmen und Wahrnehmen von Körperempfindungen kann Anspannung, Angst oder innere Unruhe reduziert werden.
3. **Selbstwahrnehmung stärken:** Die Übung schult das Beobachten eigener Gedanken und Emotionen, ohne sich von ihnen mitreißen zu lassen.
4. **Stress- und Krisenvorsorge:** Regelmäßige Achtsamkeitspraxis kann helfen, frühzeitig zu erkennen, wann es einem schlechter geht, und deeskalierende Strategien anzuwenden.
5. **Selbstfürsorge fördern:** Sie ist eine einfache, jederzeit durchführbare Methode, um sich selbst etwas Gutes zu tun und die eigene Resilienz zu stärken.

Ziel: Diese Übung hilft dir, Ruhe zu finden, Gedanken zu beobachten und im Moment anzukommen.

Anleitung:

1. Setze dich bequem hin oder stelle dich ruhig hin.
2. Atme bewusst ein und spüre, wie die Luft durch die Nase fließt.
3. Atme aus und fühle, wie dein Körper sich beim Ausatmen entspannt.
4. Lenke deine Aufmerksamkeit auf einen Sinn (z.B. Boden unter den Füßen spüren, Geräusche wahrnehmen)
5. Lass Gedanken kommen und gehen, ohne sie festzuhalten.
6. Wiederhole dies mehrere Atemzüge lang.



Notizen / Erfahrungen während der Übung:

Selbstreflexion



Diese Übung soll dir helfen, gut für dich selbst zu sorgen und achtsam mit deinen Gefühlen umzugehen. Die folgenden Reflexionsfragen unterstützen dich dabei, frühzeitig zu erkennen, was dir guttut, wann du dich überfordert fühlst und wie du dich wieder stabilisieren kannst. Sie sollen dir Orientierung geben, damit du dich selbst besser verstehst und für dich sorgst.

Nimm dir Zeit für diese Fragen:

Wann fühle ich mich am meisten lebendig oder verbunden?

Was sind erste Anzeichen, dass es mir schlechter geht?

Was hilft mir, mich zu beruhigen, bevor es zu viel wird?

Welche Menschen tun mir gut – und warum?

Aufmerksamkeitsübung: 5-4-3-2-1 Technik

Diese Übung hilft dir, dich zu entspannen und **den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen**. Suche dir einen ruhigen Platz und nimm dir ein paar Minuten Zeit. Du kannst dieses Blatt verwenden, um dir ein paar Notizen zu machen.

Fünf Dinge sehen



Schaue dich um und nenne fünf Dinge, die du sehen kannst. Was fällt dir auf?
z.B. Ein Baum, das Licht durch das Fenster, die Farbe deines Stiftes...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Vier Dinge fühlen



Schließe kurz die Augen und konzentriere dich auf das, was du fühlst.
z.B. Deine Füße auf dem Boden, die Textur deiner Kleidung, die Luft auf deiner Haut...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Drei Dinge hören



Hör genau hin. Welche drei Geräusche kannst du jetzt hören?
Beispiele: Ein Auto draußen, das Ticken einer Uhr, dein Atem...

1. _____
2. _____
3. _____

Zwei Dinge riechen



Achte auf Gerüche um dich herum. Welche zwei Gerüche nimmst du wahr?
z.B. Der Duft deiner Kleidung, ein Parfüm, das Essen von nebenan...

1. _____
2. _____

Eine Sache schmecken



Konzentriere dich auf den Geschmack in deinem Mund. Was merkst du?
z.B. Den Geschmack deines letzten Snacks, die Trockenheit...

1. _____

Videos für das Verständnis von Borderline

Borderline - alles, was Du wissen musst

In diesem Video wird erklärt, was Borderline überhaupt ist, wie Symptome aussehen und wie es dazu kommen kann.



Boderline: Ursachen, Symptome und Behandlungen

Dieses Video liefert dir gezielt Erklärungen zu den Entstehungsfaktoren der Borderline Persönlichkeitsstörung.



Skillstraining Notfallkoffer

In diesem Video wird ein Notfallkoffer an Skills aus Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) vorgestellt - also konkrete Werkzeuge, die dir helfen können, wenn starke Anspannung, Impulse oder emotional Überschüsse auftreten.



Apps zur Selbsthilfe bei Borderline

1

Bearable

Symptom-, Trigger- und Stimmungstagebuch, kann helfen Muster bei BPS zu erkennen.

2

DBT Coach

Enthält Übungen zur Dialektisch-Behaviorale Therapie (einer bewährten Therapieform bei BPS)

3

BPD Tracker

Speziell für BPS: Tagebuch, Symptom-Tracking, Behandlung-Notizen



Podcast-Folgen

Psychologie to go! - „Was ist Borderline? Ein Einblick, ein Ausblick und ein Fallbeispiel“.

Diese Folge erklärt leicht verständlich, was die Borderline Persönlichkeitsstörung ist, welche typischen Symptome auftreten und wie sich das im Alltag zeigt. Anhand eines Fallbeispiels mit Franca Cerutti beschreibt die Psychologin auch, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt und warum Hoffnung auf Heilung berechtigt ist.



Rätsel des Unbewußten. Psychoanalyse & Psychotherapie. - Folge 31: „Borderline - Eine Gratwanderung entlang psychischer Extreme“.

Hier wird die Borderline Persönlichkeitsstörung aus psychoanalytischer Perspektive beleuchtet: innere Zerrissenheit. Identitätsprobleme und der Umgang mit intensiven Emotionen.



Kontakte und Anlaufstellen

Kliniken und Ambulanzen

LVR-Klinikum Düsseldorf - Psychiatrische Klinik

Bietet ambulante Diagnostik sowie stationäre Behandlung nach DBT.

Bergische Landstraße 2, 40629 Düsseldorf
Tel: 0211 922-0

Florence-Nightingale-Krankenhaus Düsseldorf – Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Diagnostik und Therapie von Persönlichkeitsstörungen

Zeppenheimer Weg 7, 40489 Düsseldorf
Tel: 0211 4090

Fliedner Klinik Düsseldorf

Ambulanz & Tagesklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Martin-Luther-Platz 26, 40212 Düsseldorf
Tel: 0211 2005270

MEDIAN AGZ Düsseldorf

Ambulantes Gesundheitszentrum mit Schwerpunkt Persönlichkeitsstörungen.

Fährstraße 1, 40221 Düsseldorf
Tel: 0211 93432101

Beratungsstellen

Diakonie Düsseldorf - Denise Schalow

Suchtberatungs- und Therapiezentrum
Langerstraße 2, 40233 Düsseldorf
Tel: 0211 73 53 264
www.diakonie-duesseldorf.de

Gesundheitsamt der Landeshauptstadt Düsseldorf

Fachstelle für Prävention und Gesundheitsförderung
Kölner Straße 180, 40227 Düsseldorf
Telefon 0211 89-92650
www.sozialpsychiatrischer-dienst.de

Deine Meinung ist uns wichtig!

Mit dieser kurzen Umfrage möchten wir besser verstehen, wie unsere Care-Pakete bei dir ankommen – was du besonders magst, was dir vielleicht fehlt und wie wir sie noch weiter verbessern können.

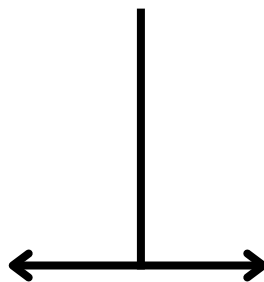
Die Umfrage dauert nur etwa **2–3 Minuten** und hilft uns, deine Bedürfnisse noch besser zu erfüllen.

Wenn du möchtest, dass deine **Antworten anonym bleiben**, gib bitte keine persönlichen Informationen wie Name, Adresse oder Ähnliches an.

Vielen Dank, dass du dir die Zeit nimmst!



***Ich bin Betroffene:r/
Angehörige:r***



Ich bin Fachkraft

Autoren: Mara Das Neves Laube Vieira und Marie Hölker

© 2025. Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Für Nachdrucke, Vervielfältigungen oder sonstige Nutzungen wenden Sie sich bitte an die PsyOs GmbH. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht. feedback@psychotherapeutensuche.de