

Nicolaus Dinter

2017-03-24

Telefon: 0049 - 176 - 49 82 84 55

E-Mail: nicolaus@nicolaus-dinter.com

www.nicolaus-dinter.com



Nicolaus Dinter

2017-03-24

Telefon: 0049 - 176 - 49 82 84 55

E-Mail: nicolaus@nicolaus-dinter.com

www.nicolaus-dinter.com



Borderline als Entwicklungsphase?

Rein wissenschaftlich und auch persönlich, würde ich gerne die Frage umstellen.

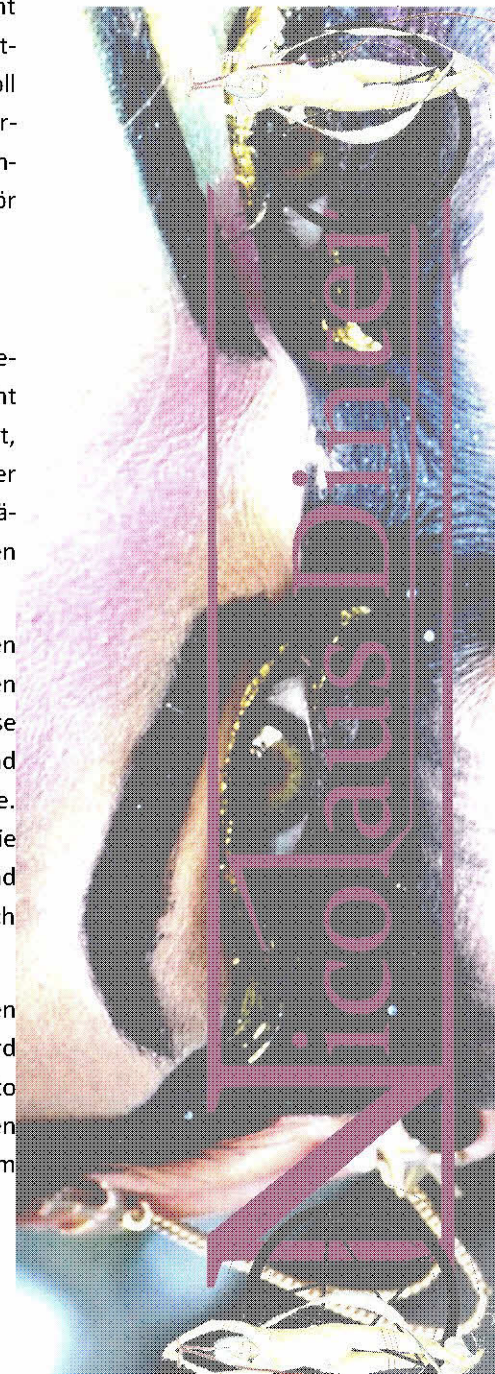
„Akutes Borderline als Entwicklungsphase?“

Diese Frage würde ich mit „ja“ beantworten. Wissenschaftlich gesehen, sind bei Borderlinern einige Gehirnzentren mit massiven neuronischen Aktivitäten versehen. Diese bleiben auch nach einer erfolgreichen Therapie bestehen. Borderline ist eine auf Emotionen gestützte Behinderung, die das Gefühlsleben und Empfinden beeinflusst. Die Symptome, und darum geht es bei akuten Zuständen, können schwanken und hängen von dem Menschen und seiner Entwicklung ab. Daher möchte ich erstmal beim Wissenschaftlichen bleiben. Das Individuum soll und muss zwar berücksichtigt werden, aber es würde hier den Rahmen sprengen, da es vermutlich (WHO 2012) 1,39 Mrd. Menschen mit Borderline – Syndrom gibt, wobei im Durchschnitt nur ca. 1,2 – 2,5 % zur Diagnose kommen. Und jedes Individuum ein Recht auf gehört hat.

Die Reaktionsschemen und auch die gemessenen Empfindungen; durch PET, Biofeedback, Reaktionstest; sind bei Borderlinern höher als bei Nicht - Borderlinern. Borderline lässt sich nicht klassisch definieren, da es eine Komorbidität mit anderen psychischen Syndromen eingeht, was es schwierig macht, es zu behandeln, aber unbehandelt sich nicht handhaben lässt. Jeder Borderliner ist individuell und einzigartig, aber nur in akuten Zuständen ist er nicht aktionsfähig und reaktionsfähig. Es sind in der Regel nur temporale Zustände, die sich wieder auflösen lassen; durch Therapie und/oder fremde Hilfe.

Damit ist Borderline nicht eine Entwicklungsphase, sondern ein ständiger Begleiter im Leben eines Borderliners. Nicht umsonst ist es als lebenslange Behinderung anerkannt. Die akuten Zustände sind eine Entwicklungsphase, für Borderliner die therapiert sind. Entwicklungsphase heißt, dass der Betreffende in dieser Phase etwas lernt und die Situation auflösen kann und gestärkt in die Zukunft geht. Das geht aber nur durch Therapie und entsprechende Kenntnisse. Eine Entwicklungsphase, nach gültigen Definitionen, ist erst dann abgeschlossen, wenn sie „bewältigt“ ist. Siehe hierzu Kohlberg, Maslow, Ericcson, Piage und nicht zuletzt Freud und seinen Nachfolgern. Daher würde ich es immer auf akute Zustände beschränken; da sich Borderline nicht annullieren lässt.

Das Leben eines Borderliners ist von Phasen der akuten Zustände immer wieder durchzogen und wird ein ewiges auf und ab sein und bleiben. Der Umgang mit solchen Situationen wird aber durch Therapie, konstruktives Umfeld und sehr guten Freunden, positiv beeinflusst. Otto F. Kernberg schreibt in seinem Buch, das es immer wieder positive oder negative Prognosen gibt, die sich aufgrund von Ereignissen und Umfeld bilden, sowie dem eigenen Verhalten. Um



Nicolaus Dinter

2017-03-24

Telefon: 0049 - 176 - 49 82 84 55

E-Mail: nicolaus@nicolaus-dinter.com

www.nicolaus-dinter.com

nun eine Lebensphase konstruktiv zu bewältigen, wäre es wichtig, sich die Vergangenheit und Gegenwart an zu schauen und realistische Zukunftsaussichten zu erstellen. Dadurch lassen sich leichter Lebensphasen eines akuten Zustandes bewältigen.

Dieses setzt allerdings einen guten Wissensstand bezüglich der Erkrankung/Behinderung voraus, der sich aber durch Therapie und Aufklärung herstellen lässt. Damit lassen sich die Phasen leichter bewältigen und damit sind es auch nur Entwicklungsphasen und keine Dauerzustände. Bei vielen ist die Grundlage nicht gegeben und damit kommen sie auch nicht aus einem akuten Zustand raus. Sie können die Entwicklungsphase nicht abschließen und verharren an einem „Punkt“. Das Leben verlangt von uns, dass wir uns ständig Herausforderungen stellen und von einer Entwicklungsphase oder Lebensphase in eine nächste gehen. Damit sind wir als Individuum gefordert, uns individuell auf das Leben und die geforderten Entwicklungsphasen ein zu stellen.

Aus den obigen Gründen würde ich immer sagen:

„Akute Borderlinezustände sind Entwicklungsphasen!“



Borderline als Entwicklungsphase?

Rein wissenschaftlich und auch persönlich, würde ich gerne die Frage umstellen.

„Akutes Borderline als Entwicklungsphase?“

Diese Frage würde ich mit „ja“ beantworten.

Ich wurde 2007 so akut, dass ich 2008 in der Zentralen Notaufnahme landete.

Was war passiert?

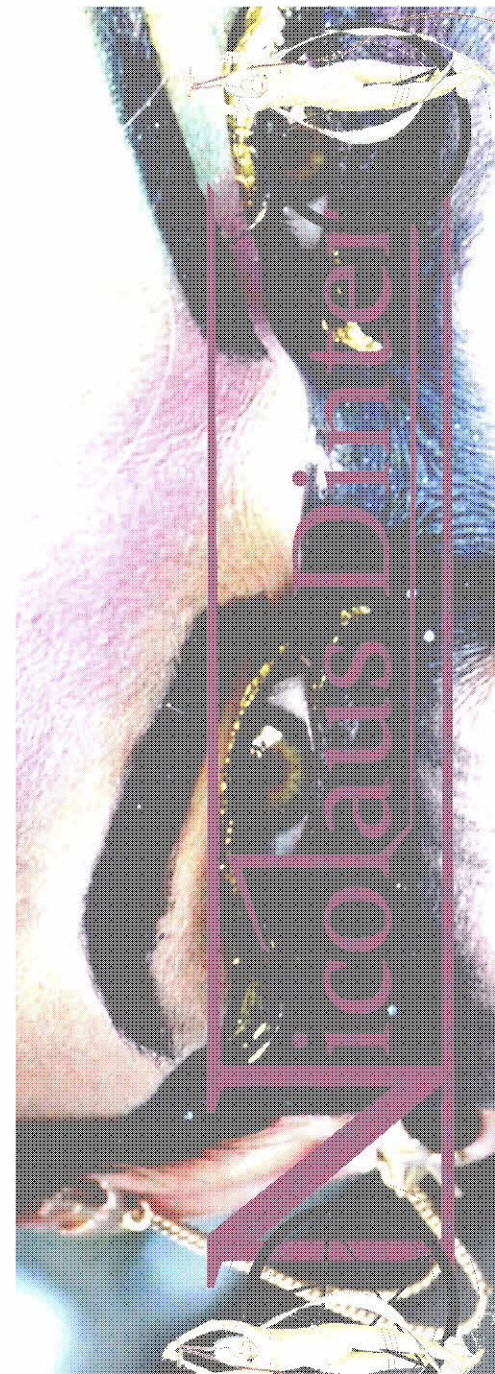
Ich war in einer neuen Beziehung und habe mein altes Leben aufgegeben. Ich hatte mich und alle meine Bedürfnisse aufgegeben. Ich hatte nicht mehr auf mich geachtet, eine Menge Drogen gehörten auch dazu.

Ich war aus Liebe in eine Beziehung gegangen, diese von mir verlangte, dass ich mich selber aufgab. Das tat mir nicht gut. Und da ich seit meiner Geburt Borderliner bin, reagierte ich darauf auf das Heftigste. Ich tat Dinge, von denen ich nie gedacht hätte, sie einmal zu tun. Ich trank über meine Verhältnisse und rastete auch aus, wenn meine Lebensgefährtin ausrastete. Ich zerstörte Sachen, ohne Reue.

Es war nicht so, dass ich nicht gemerkt hätte, dass etwas nicht stimmt, doch wusste ich nicht, warum ich so heftig reagiere. Andere Menschen waren doch anders, aber gut, ich war ja von Geburt an anders. Ich durchlief Jahre des Chaos, in denen meine Gefühle machten was sie wollten, meine Gedanken nicht mehr klar wurden. Aber daran mir Hilfe zu suchen, machte ich mich nicht. Ich hatte ja keinen Namen für das, was ich da machte und wo sollte ich Hilfe suchen.

Erst 2008 kam ich auf eine psychiatrische Station. Da ging gar nichts mehr und mir war auch nur klar, so wie es ist, will ich es nicht mehr. Der Aufenthalt dauerte drei Wochen, aber die Phase dauerte drei Jahre und zwei Jahre Therapie. Dort lernte ich, dass Hilfe manchmal sehr nötig ist und es ohne gar nicht geht.

Auch wenn ich wusste, dass Hilfe von außen nötig ist, dauerte es noch lange bis ich aus der akuten Phase heraus kam. Ich wurde vom Leben noch einige Zeit hin und her geworfen und meine Gefühle spielten Karussell. Ich landete nach einem Streit mit meiner Lebensgefährtin auf der Straße. Erst als ich anfing, von der Straße weg zu kommen, kam auch die Phase der Therapie.



Nicolaus Dinter

2017-03-24

Telefon: 0049 - 176 - 49 82 84 55

E-Mail: nicolaus@nicolaus-dinter.com

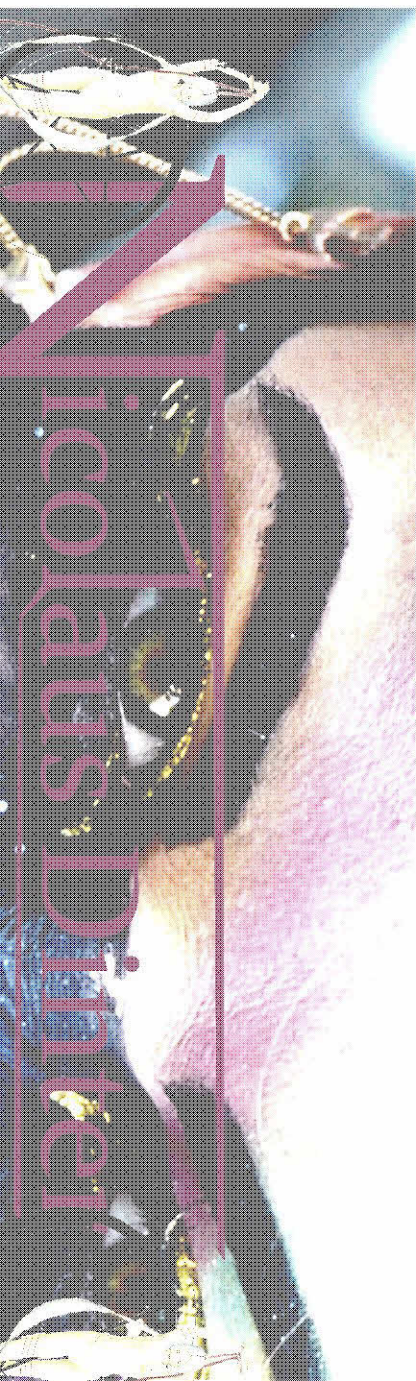
www.nicolaus-dinter.com

Die Phase der Therapie dauerte zwei Jahre, in denen ich von einer neuen Partnerin und einer sehr guten Freundin begleitet wurde. Beiden verdanke ich sehr viel, unter anderem sehr lange und ausführliche Gespräche und meine damalige Partnerin hatte genug Geduld mit mir, um mir eine Chance zu geben auch diese Phase meines Lebens zu meistern.

Therapie ist harte Arbeit, aber ich habe gelernt, dass es ohne nicht geht. Ich habe auch gelernt, dass die akuten Zeiten Phasen sind. Heute bin ich immer noch Borderliner, meine Gefühle sind nicht anders geworden, aber mein Umgang mit ihnen. Meine Selbstzweifel sind zwar manchmal nervig, aber manche kann ich sehr gut für meine Arbeit nutzen. An manchen Tagen bin ich immer noch gereizt, erkenne es aber und kann dagegen steuern. Ich kann mit mir besser umgehen und weiß genau, was mir gut tut. Ich lebe anders, intensiver als andere Menschen und kenne mich besser; all das habe ich während der Therapiephase gelernt.

Insofern denke ich, dass akutes Borderline eine Lebensphase ist, die, wenn ich lerne und verstehe, mich stärken kann und nur auf den einen Zeitraum beschränkt sein kann. Ich behalte mir heute immer noch vor, weiter Therapie zu machen. Mir Hilfe zu holen, wenn es nicht anders geht und nehme auch Medikamente, wenn es mir hilft, aus der Phase heraus aus Albträumen auf zu wachen und dann nicht mehr einschlafen zu können, mit aller Vorliebe nachts um drei. Sie helfen mir auch Panikattacken besser zu durchstehen. Mehr als unbedingt nötig, werde ich keine Medikamente nehmen, aber sie helfen, damit ich im Gleichgewicht bleibe. Nebenwirkungen habe ich so gut wie keine, außer das ich morgens länger brauche um auf zu stehen, weil ich noch müde bin.

Ich halte Therapeuten nur dann für Borderliner geeignet, wenn sie bemüht sind sich auch mit der Thematik und den Spezifikationen auseinander zu setzen. Es gibt spezifische Eigenschaften bei Borderline, die einem Borderliner erklärt werden sollten. Mir war nicht nur die biographische Arbeit hilfreich, sondern auch die Aufklärung. Mir ist damals klar geworden, wie unterschiedlich ich ticke und wie ich mit mir und der Umwelt besser umgehen kann. Das Ganze funktioniert aber nur, wenn auch der Therapeut eine sehr gute Basis mitbringt und sich auch alles ruhig anhören kann, was Borderliner so alles erlebt haben. Ich bin von vielen Therapeuten abgelehnt worden, was schon mal für die Therapeuten spricht. Es war aber schwierig Therapeuten zu finden, die auch tauglich für Borderline sind und genügend Fachkenntnisse mitbringen. Das war mir auch bei der Wahl der Langzeittherapie wichtig und mir gibt meine Erfahrung damit Recht. Ein guter Therapeut hat selber Therapie gemacht, dann weiß er auch wovon er spricht.



Anmerkungen:

Wie chaotisch warst du als Kind?

Habe ich nicht gemerkt, da es für mich ja die „Normalität“ war, erst durch Aussagen von anderen Menschen habe ich gemerkt, dass etwas anders ist, aber noch lange nicht gewusst was.

Gab es Schwierigkeiten in der Schule?

Ja viele, ich viel ja auf und war schon damals nicht so uniform, wie andere Kinder. Meine Reaktionen waren heftig und die Lehrer wussten ja nicht damit um zu gehen. Ich konnte mich auch nicht so gut konzentrieren und habe mich beschwert, wenn ich immer etwas machen sollte, was andere tun. Ich hatte schon damals einen eigenen Kopf. Wie heute, schauen sie in die Kopfzeile; ich schreibe da 19 Uhr, statt 19:00 Uhr und auch bei 20.30 ist ein Punkt und kein Doppelpunkt, das passiert, wenn ich intuitiv arbeite.

Welche Schwierigkeiten haben Kinder die Borderliner sind?

Alles auf zu zählen würde dauern, eigentlich in jedem Bereich. Sie brauchen Verständnis, aber klare Linien. Es ist aber auch wichtig, dass sie Richtlinien durchbrechen dürfen. Ihre Bedürfnisse sind sehr wichtig, auch wenn sie nicht immer ihre Bedürfnisse benennen können.

Welche Hilfe ist sinnvoll?

Hilfe zur Selbsthilfe und viel Aufklärung und eine ganz große Portion Geduld, aber nie vergessen, es gibt nicht nur Grenzen, nein die Grenzen dürfen auch mal überschritten werden.

Wodurch entstehen Rückfälle und wie kann man diese verhindern?

Man kann keine Rückfälle verhindern. Das Leben ist dafür zu vielschichtig. Nur eine sehr gute und lange Therapie kann das Risiko minimieren. Erst neulich, hat jemand, mit dem ich seit 6 Monaten zusammen gearbeitet habe, versucht meine Homepage zu löschen; dass Ergebnis bei mir war, ich habe einen Kaffeebecher an die Wand geschmissen und bin fast total ausgerastet. Aber das war auch in Ordnung, ich habe mir nicht eine Flasche Wodka oder einen Joint gekauft, um meine Sorgen zu ertränken. Stattdessen habe ich den Dialog gesucht, ich habe gefragt, warum und die Person zur Rede gestellt. Hat zwar nichts gebracht und ich musste meine Wand neu streichen, aber ich habe meine Homepage noch und neue Programme drauf, jetzt ist sie noch ein wenig besser geworden.

