

Borderline Beziehung und Trennung



Können Borderliner lieben?

Oh ja, sie können! - Vermutlich sogar viel zu intensiv als es gut für sie ist. Emotionen die für andere vollkommen normal sind, können sie nicht wahrnehmen. Das ändert sich jedoch schlagartig wenn sie sich verlieben. Es ist als wäre sie auf einen Schlag komplett. Der Partner wird zum zentralen Mittelpunkt. Borderliner lieben so sehr, dass sie die totale Verschmelzung, die Symbiose, suchen. Dies ist für Angehörige oft sehr verwirrend, denn so eine intensive Liebe haben sie vermutlich zuvor noch nie wahrgenommen. Wenn die Beziehung irgendwann endet, wird diese unglaubliche Liebe oft als Lüge empfunden, was jedoch meistens nicht der Wahrheit entspricht. Borderliner können also sehr intensiv lieben. Aber was lieben sie? Lieben sie wirklich den Partner? - oder lieben sie einfach die Gefühle die durch ihn bei sich erweckt werden? Borderliner funktionalisieren Ihre Partner. Sie lieben eben nicht den Partner, sondern sie lieben die Liebe. „Borderliner lieben ihre Partner, weil sie ihnen die Gefühle geben, die sie selbst nicht imstande sind, zu empfinden.“

Ist eine dauerhafte Beziehung mit Borderliner möglich?

Ja, es ist möglich! Es gibt genug Borderliner die seit 20 Jahren in einer festen Beziehung leben. ABER, es ist schwierig und setzt viele Jahre harte Arbeit an sich voraus. Erste Voraussetzung ist, dass der Borderliner reflektiert genug ist sein Verhalten zu verstehen und es auch kommunizieren zu können.

Bei den Partnern von Borderliner ist es wichtig, dass sie die Krankheit kennen und verstehen welche Mechanismen beim Borderliner wirken. Beziehungen mit unreflektierten Partnern und Borderliner sind meiner Meinung nach nicht möglich.

Was kann man machen um mit einem Borderliner eine Beziehung zu führen?

Nichts! - Auch wenn es weh tut, Angehörige können Borderliner weder „retten“ noch „ändern“ Es gibt jedoch einige Tipps, die das Zusammenleben einfacher machen:

- Wenn Ihr Partner ausrastet, lassen Sie ihn. Bleiben Sie ruhig, gehen Sie nicht darauf ein. Es kann helfen zu verstehen, dass sein Ausrasten nichts mit ihnen zu tun hat.

- Auch wenn er sie beleidigt, gehen sie nicht darauf ein. Geraten Sie selbst in Rage, hat er das erreicht was er damit bezweckte. Das ist das Verhalten das er seit seiner Kindheit kennt – das ist sein Revier.
- Verfallen sie niemals in ähnliche Verhaltensweisen wie er. Gehen sie besser weg und warten sie bis er sich wieder beruhigt hat.
- Vermeiden sie es Ihren Partner zu kritisieren. Sie sollten vermeiden, ihm Schuldgefühle zu erzeugen, oder belehrend zu wirken. Das kennen Betroffene aus ihrer Vergangenheit und deswegen reagieren sie sehr heftig darauf.
- Weisen ihn niemals darauf hin, das sein Verhalten typisch für Borderliner ist. Er fühlt sich dadurch abgestempelt und das sie ihn für krank halten.
- Wenn der Borderliner weg läuft, sollten Sie ihm nicht hinterherlaufen. Er ist in dieser Situation nicht zugänglich für konstruktive Gespräche. Außerdem kann der Borderliner dieses Verhalten benutzen um sie zu manipulieren.
- Zeigen sie Ihrem Partner regelmäßig Ihre Liebe, denn er lebt in ständiger Angst sie zu verlieren. Machen sie das allerdings nie wenn er es fordert, sonst benutzt er es um Macht über sie zu bekommen.
- Borderliner brauchen Struktur. Es funktioniert am besten wenn sie Ihm Struktur vorleben. Kann er machen, was er will, dann tut er es auch und verliert sich darin.
- Vergessen Sie es, mehrere Tage im Voraus zu planen. Wer weiß, wie es Ihrem Partner in ein paar Tagen geht? - Er weiß es auch nicht und Termine erzeugen in Ihm Druck.
- Reden Sie mit Ihrem Partner wie mit einem "normalen" Menschen, nicht wie mit einem Kind oder wie ein Lehrer. Dieses Verhalten erinnert ihn an seine Kindheit und löst Abwehr in ihm aus.
- Lassen Sie sich nicht auf Diskussionen ein. Wenn sie sich auf Diskussionen einlassen unterstützen sie ihn nur in seinem Abwertungs- und Spaltungsverhalten.
- Versuchen Sie nicht, sein selbstverletzendes Verhalten zu unterbinden oder zu ändern. Sie schaffen es sowieso nicht und erzeugen bei ihm nur Schuldgefühle.

Das Ende einer Borderliner-Beziehung

Das Ende einer Borderliner-Beziehung ist mit einem gewöhnlichen Scheitern einer Liebesbeziehung nicht zu vergleichen. Borderliner und Trennung bedeutet immer auch ungeahnter Schmerz, wie man ihn noch nie zuvor erlebt hat. Durch die symbiotische Verschmelzung entstand eine viel tiefere Bindung. Der Borderliner wurde für den Partner als Mittelpunkt im Leben empfunden. Je intensiver und inniger diese Verbindung wahrgenommen wurde, umso mehr verlor sich der Partner in der Beziehung.

Die Trennung durch den Borderliner wird als plötzlich und vollkommen unerwartet wahrgenommen. Die Trennung hat für den Borderliner wenig mit der Sache zu tun, sondern spiegelt vielmehr seine innere Zerrissenheit. Ursache für die innere Zerrissenheit ist vermutlich die Borderliner-typische Nähe-Distanz Problematik. Einerseits wünscht sich der Betroffene innige Nähe, andererseits löst diese Nähe Panik aus, die in ihm den Wunsch weckt, zu gehen. Da der Partner diese Problematik nicht nachvollziehen kann, reagiert er häufig mit Anpassung. Seine Liebe weckt in ihm den Wunsch, alles für die Fortsetzung dieser Verbindung zu tun. Ähnlich wie der Borderliner im Beginn der Beziehung sich anpasst, ist es nun der Partner der sich anpasst und sein Verhalten ändert.

Der Partner verändert sich, teilweise bewusst, häufig jedoch unbewusst. Er greift auf Vermeidungsstrategien zurück um die Beziehung zu erhalten:

- Genaues Beobachten und Scannen des Borderliners, um mögliche Stimmungsschwankungen und die damit verbundene Gefahr für die Beziehung rechtzeitig zu erkennen.
- Der Versuch sich an den Borderliner anzupassen, um Konflikte zu vermeiden. Es wird versucht der perfekte Partner zu sein. Man setzt sich dabei regelrecht unter Druck.
- Unterdrückung eigener Wünsche, Bedürfnisse und Gefühle und stoisches Ertragen der impulsiven emotionalen Ausbrüche des Betroffenen, auch wenn es einen sehr verletzt.

Letztendlich sind diese Vermeidungsstrategien jedoch nicht wirklich zielführend und sorgen nur dafür, dass man seine eigene Identität verliert.

Wenn es dann, trotz alles Bemühens, zur Trennung kommt ist der Schmerz riesig und ungleich heftiger als man es von früheren Beziehungen kennt. Dies hängt vor allem damit zusammen, dass man seine eigene Persönlichkeit verloren hat. Dies führt zu einem nie gekannten emotionalen Zusammenbruch, spürt intensive Leere, Scham und Selbstabwertung. Häufig zeigt ein Angehöriger nach einer Trennung ein Verhalten, das an die Struktur der Borderline-Störung erinnert:

- Impulsive Stimmungsschwankungen und abrupter Wechsel zwischen Liebe und Hass
- Gefühl von Leere und totaler Hilflosigkeit
- Instabile, aber intensive zwischenmenschliche Beziehungen mit Wechsel zwischen Idealisierung und Abwertung
- Alleinsein wird schlecht ertragen
- Ständiger Wechsel zwischen Schuldgefühlen und Opferhaltung
- Impulsivität und Unberechenbarkeit mit selbstschädigenden Handlungen

Diese heftigen Auswirkungen sind beim Ende einer Borderline-Beziehung ein durchaus logischer Prozess, der mit dem Verlust der eigenen Identität zusammenhängt. Man muss erst wieder zu sich selbst finden. Angehörige sind, anders als Borderliner, jedoch in der Lage diese Phase zu überwinden, auch wenn es sich anfangs nicht so anfühlt.