

Warum bekommt man Borderline?

Es gibt nicht nur eine einzelne Ursache für die Borderline-Persönlichkeitsstörung. Meistens spielen mehrere Faktoren zusammen, die das Risiko erhöhen, an BPS zu erkranken. Ein wichtiger Faktor ist die Genetik, da manche Menschen eine höhere Sensibilität für starke Emotionen haben. Sie reagieren intensiver auf Reize und haben Schwierigkeiten, ihre Gefühle zu regulieren.

Auch Erfahrungen in der Kindheit können eine Rolle spielen. Traumatische Erlebnisse, emotionale oder körperliche Vernachlässigung sowie instabile Beziehungen in der Familie können dazu beitragen, dass Betroffene keine sicheren Mechanismen entwickeln, um mit Emotionen umzugehen. Das führt oft zu starken Ängsten vor dem Verlassenwerden und Problemen in Beziehungen.

Zusätzlich gibt es Unterschiede in der Gehirnfunktion. Studien zeigen, dass das Gehirn von Menschen mit Borderline Emotionen anders verarbeitet. Bereiche, die für die Emotionsregulation zuständig sind, arbeiten oft weniger stabil, was zu plötzlichen und intensiven Gefühlsausbrüchen führen kann.

Neben biologischen Faktoren spielen auch Persönlichkeitsmerkmale eine Rolle. Menschen, die von Natur aus besonders sensibel, impulsiv oder emotional intensiv sind, haben möglicherweise ein höheres Risiko, an Borderline zu erkranken. Ihre Gefühlswelt ist oft besonders stark ausgeprägt, was in belastenden

Situationen dazu führen kann, dass sie Schwierigkeiten haben, ihre Emotionen zu steuern.

Auch soziale und Umweltfaktoren können dazu beitragen, dass sich Borderline entwickelt oder die Symptome verstärkt werden. Stress, belastende Beziehungen, Mobbing oder eine ständige Unsicherheit im Umfeld können emotionale Instabilität begünstigen und das Risiko für eine Borderline-Erkrankung erhöhen.

Letztendlich ist es eine Kombination aus mehreren Faktoren – biologische, psychische und soziale Einflüsse wirken zusammen und können die Entwicklung der Erkrankung beeinflussen. Nicht jeder, der schwierige Kindheitserfahrungen gemacht hat oder genetisch eine höhere Sensibilität für Emotionen besitzt, entwickelt automatisch Borderline. Es ist das Zusammenspiel verschiedener Aspekte, das darüber entscheidet, ob die Störung ausbricht oder nicht.

Kann man mit Borderline leben?

Ja! Borderline ist nicht das Ende – es gibt Wege, besser damit umzugehen und ein erfülltes Leben zu führen. Therapien wie die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) oder die Kognitive Verhaltenstherapie (CBT) helfen dabei, Emotionen besser zu kontrollieren und gesündere Beziehungen aufzubauen. Betroffene lernen, ihre Gefühle bewusster wahrzunehmen, impulsive Reaktionen zu vermeiden und alternative Strategien zu entwickeln, um mit schwierigen Situationen umzugehen.

Techniken zur Selbstkontrolle wie Achtsamkeit, Sport oder sogenannte „Skills“ – kleine Strategien, die helfen, starke Emotionen abzuschwächen – können im Alltag eine große Unterstützung sein. Sie ermöglichen es, sich selbst zu beruhigen, bevor die Gefühle überhandnehmen, und helfen dabei, impulsives Verhalten zu vermeiden.

Viele Menschen mit Borderline führen später ein stabiles und glückliches Leben. Mit der richtigen Unterstützung, sei es durch Therapie, enge Bezugspersonen oder Selbsthilfegruppen, ist es möglich, sich besser zu fühlen und langfristig mit der Erkrankung umzugehen.

Wichtig ist, zu verstehen, dass Menschen mit Borderline nicht „schlecht“ oder „schwierig“ sind. Sie fühlen einfach intensiver als andere und brauchen Verständnis sowie Hilfe, um ihre Emotionen in den Griff zu bekommen. Mit Geduld, der richtigen Begleitung und eigenen Anstrengungen kann jeder Betroffene lernen, mit Borderline zu leben und die Kontrolle über sein eigenes Leben zurückzugewinnen.

Abgrenzung zu anderen psychischen Erkrankungen

Borderline ist eine psychische Erkrankung, die oft mit anderen Störungen verwechselt wird. Vielleicht hast du schon von Depressionen, Angststörungen oder bipolaren Störungen gehört. Viele Symptome überschneiden sich, doch es gibt wichtige Unterschiede, die Borderline von anderen psychischen Erkrankungen abgrenzen.

Ein zentrales Merkmal der Borderline-Persönlichkeitsstörung ist die starke emotionale Instabilität. Gefühle wechseln oft innerhalb kürzester Zeit und mit großer Intensität. Während Depressionen meist durch anhaltende Niedergeschlagenheit und einen konstanten Mangel an Energie gekennzeichnet sind, erleben Menschen mit Borderline extreme Stimmungsschwankungen – sie können sich im einen Moment euphorisch und im nächsten zutiefst verzweifelt fühlen.

Auch impulsives Verhalten ist ein weiteres Merkmal, das Borderline von anderen Erkrankungen unterscheidet. Während Menschen mit Angststörungen oder Depressionen häufig eher in sich gekehrt sind, handeln Betroffene mit Borderline oft spontan und unüberlegt, was sich in riskantem Verhalten, Wutausbrüchen oder sogar Selbstverletzungen äußern kann. Ein weiteres zentrales Merkmal ist die ausgeprägte Angst vor dem Verlassenwerden, die in zwischenmenschlichen Beziehungen zu starken Reaktionen führt. Während Menschen mit einer bipolaren Störung ebenfalls starke Stimmungsschwankungen haben, treten diese in längeren

Phasen auf, während bei Borderline die Emotionen oft innerhalb weniger Stunden oder Minuten wechseln.

Borderline ist eine eigenständige Erkrankung mit spezifischen Symptomen, die es von anderen psychischen Störungen unterscheidet. In den folgenden Abschnitten erfährst du, woran man Borderline erkennt und wie es sich von anderen Erkrankungen abgrenzen lässt.

Ist Borderline das Gleiche wie Depression?

Nein, aber es gibt Ähnlichkeiten. Viele Menschen mit Borderline fühlen sich oft traurig, leer und antriebslos – genau wie bei einer Depression.

Aber es gibt wichtige Unterschiede:

Borderline	Depression
Gefühle wechseln sehr schnell (z. B. von Wut zu <u>Traurigkeit</u>)	Stimmung ist über Wochen oder Monate durchgehend traurig und niedergeschlagen
Starke Angst vor Ablehnung und Verlassenwerden	Meist keine extreme Angst vor dem Verlassenwerden
Häufig impulsives Verhalten (z. B. Selbstverletzung, riskante Entscheidungen)	Weniger impulsives Verhalten, mehr Rückzug und Antriebslosigkeit
Wutausbrüche oder starke Stimmungsschwankungen	Meist eher anhaltende Niedergeschlagenheit ohne extreme Wut

Kurz gesagt:

- Depression ist wie ein langer, grauer Nebel, der sich über das Leben legt.
- Borderline ist eher wie ein Gewitter – die Gefühle sind intensiver, schwanken schnell und können unkontrollierbar sein.