

Buck-Horstkotte • Gabriel

# Sicher durch Stürme und Flauten

Das Selbsthilfebuch für Mütter mit  
Borderline-Persönlichkeitsstörung



Online-Material



Sigrid Buck-Horstkotte • Johanna Gabriel

# Sicher durch Stürme und Flauten

Das Selbsthilfebuch für Mütter mit Borderline-  
Persönlichkeitsstörung

Mit Online-Material

1. Auflage

**BELTZ**



## **Sicher durch Stürme und Flauten**

Das Selbsthilfebuch für Mütter mit Borderline-Persönlichkeitsstörung Mit  
Online-Material 1. Auflage

Dipl.-Psych. Sigrid Buck-Horstkotte  
Südenstraße 58  
12169 Berlin

Dipl.-Psych. Johanna Gabriel  
Kavalierstraße 4  
13187 Berlin

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-621-28578-0 Print  
ISBN 978-3-621-28579-7 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2019

© 2019 Programm PVU Psychologie Verlags Union  
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Natalie Brecht  
Bildnachweis: Lukasz Buda  
Herstellung: Uta Euler  
Satz/ePub: Reemers Publishing Services GmbH, Krefeld  
Illustrationen: Lukasz Buda

Weitere Informationen zu unseren Autor\_innen und Titeln finden Sie unter:  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhalt

Vorwort

Einführung

- 1** Borderline und Kindeswohl
  - 1.1 Günstige und ungünstige Faktoren
  - 1.2 Diagnostische Kriterien der Borderline-Persönlichkeitsstörung nach DSM-V – mögliche Auswirkungen auf das Kind
  - 1.3 Erklärungsmodell: Wie eine Borderline-Persönlichkeitsstörung entstehen kann
  - 1.4 Was passiert, wenn nichts passiert
  - 1.5 Auf zu neuen Ufern
- 2** Verbundenheit schaffen durch Achtsamkeit und Mitgefühl
  - 2.1 Was bedeutet »Achtsamkeit«
  - 2.2 Wie wirkt Achtsamkeit?
  - 2.3 Achtsamkeitsfertigkeiten
  - 2.4 Der liebevolle Blick: Mitgefühl und gleichzeitig Stärke zeigen
  - 2.5 Den liebevollen und annehmenden Umgang üben
- 3** Was braucht mein Kind?

- 3.1 Kindliche Grundbedürfnisse
- 3.2 Wenn verschiedene eigene und kindliche Bedürfnisse in Konkurrenz stehen
- 3.3 Wie Kinder ihre Bedürfnisse zeigen
- 3.4 Fünf Schritte um Ihr Kind zu verstehen und handlungsfähig zu bleiben
- 3.5 Hindernisse und Fallstricke
- 4** Von 0 auf 100 in zwei Sekunden – was ist mit mir los?
  - 4.1 Was ist Stress?
  - 4.2 Stresssituationen
  - 4.3 Wie wir unser Stressempfinden selber beeinflussen
  - 4.4 Stressreaktionen
  - 4.5 Wenn Stress krank macht
  - 4.6 Die Wirkung von andauerndem Stress auf die Mutter-Kind-Beziehung
  - 4.7 Borderline und Stress
    - 4.7.1 Ungünstige Strategien, um mit Stress klarzukommen
    - 4.7.2 Mangelndes Selbstvertrauen
    - 4.7.3 Fehlende soziale Unterstützung

- 4.8 Mein individuelles Stressprofil
- 5** Die Bombe entschärfen – Wege aus dem Stressteufelskreis
  - 5.1 Frühwarnzeichen erkennen
  - 5.2 Anfälligkeit und Verletzlichkeit reduzieren und sich stärken
  - 5.3 Stressige Situationen seltener und stressärmer machen
  - 5.4 Stresstoleranz und Selbstkontrolle verbessern
  - 5.5 Krisenplan und Sicherheitsnetz – wenn Schaden entstanden ist
- 6** Der alltägliche Wahnsinn – Struktur und Flexibilität
  - 6.1 Die Herausforderungen für Mütter mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung
  - 6.2 Ein typischer Tag aus der Mütterperspektive
  - 6.3 Die Bedeutung von Tagesstruktur für Kinder
  - 6.4 Ein typischer Tag aus der Kinderperspektive
  - 6.5 Fallstricke
  - 6.6 Struktur schaffen
  - 6.7 Regeln

- 7** Konflikte - Kompromiss statt Crash-Kurs
  - 7.1 Konflikte gehören zum Leben
  - 7.2 Kompetent im Konflikt - akzeptiert in der Gruppe
  - 7.3 Besonderheiten von Konflikten bei Müttern mit BPS
  - 7.4 Neue Wege im Konflikt finden
- 8** Gefühle - ein schwieriges Kapitel
  - 8.1 Wie Gefühle entstehen
  - 8.2 Mit den Gefühlen steuern statt von ihnen gesteuert zu werden - sich die Kontrolle zurückholen
  - 8.3 Wegweiser durch die Gefühlslandschaften von Eltern und Kind
- 9** Der Körper spricht - und will verstanden werden
  - 9.1 Körper und Borderline-Persönlichkeitsstörung
  - 9.2 Körpersprache und Bindung
  - 9.3 Mein Körper gehört mir - Grenzen respektieren und Grenzen setzen
  - 9.4 Der Körper als Quelle von Wohlbefinden
- 10** Rosarot oder pechschwarz - meine Sicht auf die Welt

- 10.1 Grundannahmen, ihre Bedeutung und ihre Wirkung
- 10.2 Wenn Grundannahmen zum Problem werden
- 10.3 Ungünstige Grundannahmen entschärfen
- 10.4 Hilfreiche Grundannahmen entwickeln

## **11** Selbstfürsorge

- 11.1 Wieso lohnt sich Selbstfürsorge und was bewirkt sie im Umgang mit dem Kind?
- 11.2 Selbstfürsorge und Selbstschädigung
- 11.3 Besonderheiten der Selbstfürsorge bei Borderline-Persönlichkeitsstörungen
- 11.4 Bilanz ziehen: Bin ich im Gleichgewicht?
- 11.5 Die Waage ins Gleichgewicht bringen

## **12** Ausblick

### Anhang

- Hilfe und Beratung finden
- Übersicht zum Online-Material
- Weiterführende Literatur

Literatur  
Sachwortverzeichnis

# Vorwort

Im Jahr 2015 ist das Manual »Borderline und Mutter sein« erschienen. Das Manual wurde für professionell Helfende entwickelt, die Müttern mit einer Borderlinestörung ein besseres Hilfsangebot zur Verfügung stellen wollen. Die Reaktionen darauf waren sehr ermutigend und es gab in der Folge viele Anfragen nach Literatur und Selbsthilfemöglichkeiten für betroffene Frauen. So haben wir uns ans Werk gemacht. Natürlich haben wir die Aufgabe unterschätzt, die uns am Ende viel mehr Zeit und Mühe gekostet hat, als wir ursprünglich gedacht hatten. Die Freude, die wir am Ideen entwickeln, am Schreiben, an den Illustrationen und an unserer Zusammenarbeit hatten, hat uns vielfach entschädigt. Und natürlich sind wir sehr froh und stolz, das erste und bisher einzige Selbsthilfebuch für Mütter mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS) geschrieben zu haben!

## **Für wen sonst noch?**

Dieses Buch haben wir vor allem für Mütter kleiner Kinder mit BPS geschrieben. Doch auch andere Menschen können profitieren, zum Beispiel:

- Mütter ohne BPS-Diagnose, die mit emotionalen Stürmen kämpfen
- betroffene Mütter mit älteren Kindern
- betroffene Väter, die wir herzlich einladen und an dieser Stelle um Verständnis bitten, dass sie kaum vorkommen. Sie sind im Prinzip ebenso wichtig wie die Mütter – sie könnten und sollten es jedenfalls sein. Wir sind ihnen jedoch bisher wenig begegnet, warum auch immer, darum können wir nicht so viel über sie schreiben – leider!

- Partner, Partnerinnen, Freunde oder Angehörige, die Betroffene in ihrem privaten Umfeld besser verstehen wollen und Orientierung suchen
- Betreuer und Therapeutinnen, die in diesem Feld arbeiten und nach Möglichkeiten und Materialien suchen, um betroffenen Frauen und ihren Kindern hilfreich beizustehen. (Wir verwenden die männliche oder weibliche Form, wenn beide Geschlechter angesprochen sind.)

Wir haben darauf geachtet, die Informationen, Übungen und Hinweise in diesem Selbsthilfebuch sehr sorgfältig zusammenzustellen und sie in unserer klinischen Praxis zu überprüfen. Wir bitten Sie als Nutzerin dieses Buches dennoch, jeweils selber zu beurteilen, ob eine Übung für Sie geeignet ist und ob Ihre Ansichten und Erfahrungen mit den unseren übereinstimmen.

Dieses Buch kann Ihnen Anregungen, Denkanstöße und Hilfe zur Selbsthilfe geben und Sie bei einer Therapie begleiten. Es ist für uns selbstverständlich, dass ein Selbsthilfebuch keine Therapie ersetzen kann.

Möglichkeiten für professionelle Hilfe finden Sie im Anhang.

## **Danke**

Wir möchten uns bei allen Kolleginnen und Kollegen bedanken, die uns ermutigt und motiviert haben, dieses Buch zu schreiben. Zu ihnen gehören Prof. Babette Renneberg, Dr. Charlotte Rosenbach sowie alle Kolleginnen und Kollegen des DBT-Netzwerkes, mit denen wir in anregendem fachlichen Austausch standen und stehen. Spezieller Dank auch an Arve Thürmann und Claudia Kertzsch, die Teile unseres Manuskriptes gelesen und kommentiert haben.

Ohne unsere Patientinnen und deren Kinder gäbe es dieses Buch nicht. Ihre Not, ihre Kämpfe und ihre Erfolge waren ausschlaggebend dafür, dieses Buch überhaupt zu schreiben. Von ihnen haben wir wertvolle Rückmeldungen bekommen und sie haben uns in unserem Bemühen bestärkt und ermutigt. Ganz besonderer Dank gilt dabei Frau Leonie W., die sich die Mühe gemacht hat, unser komplettes Manuskript zu lesen und aus Sicht einer betroffenen Mutter ausführlich zu kommentieren. Ihre klugen und differenzierten Rückmeldungen haben unter anderem dazu geführt, dass wir einige ungeschickte Formulierungen geändert haben und die Liste der Gefühle (s. Kap. 8) um zwei angenehme Gefühle ergänzt haben. Nicht zuletzt möchten wir uns bei unseren Familien bedanken. Dazu gehören unsere Kinder, die uns gelehrt haben, wie schnell man an den Rand des Wahnsinns gerät und wie glücklich die einfachen Dinge machen können. Dazu gehören auch unsere Partner, die uns fachlich, lebenspraktisch und moralisch unterstützt haben. Ganz vielen Dank auch an Lilly Buck. Sie hat die Endfassung des Manuskriptes gründlich gelesen und mit ihrem detektivischen Spürsinn noch etliche Fehler und fachliche Ungenauigkeiten gefunden, die unseren kritischen Augen entgangen sind.

Zum Schreiben braucht man Ruhe und Muße. Davon hatten wir definitiv nie genug. Größere Stürme wie Geburt, Tod, Krankheit und andere Krisen sowie die üblichen alltäglichen Zwischenfälle begleiteten uns beim Schreiben dieses Buches. Das Leben hält nicht an, bloß weil wir gerade mal eine Pause brauchen. Ohne Dr. Alexander Gabriel, der vor allem in seiner Elternzeit dafür gesorgt hat, dass wir immer mal wieder ungestört arbeiten konnten, wäre dieses Projekt sehr wahrscheinlich an den Hindernissen des Alltags gescheitert.

Dem Beltz-Verlag und unserer Lektorin, Frau Natalie Brecht gebührt unser ganz herzlicher Dank für die

engagierte und kompetente Realisierung dieses  
Buchprojektes.



Berlin, im Frühling 2019

*Sigrid Buck-Horstkotte*  
*Johanna Gabriel*  
*Lukasz Buda (Illustrationen)*

# Einführung

Wir möchten Sie herzlich zu unserer Reise »durch Stürme und Flauten« einladen und mit Ihnen an dieser Stelle noch ein paar Reisevorbereitungen treffen und Hinweise geben. Eine Reise durch Stürme und Flauten ist nicht nur »Schönwettersegeln«. Das Buch ist daher für Eltern, die zum Wohle ihres Kindes bereit sind, sich mit Themen zu befassen, die auch anstrengend, unangenehm oder sogar schmerzlich sein können. Dass Sie diese Zeilen lesen, ist schon ein Anzeichen dafür, dass Sie zu dieser Gruppe gehören. Damit die Reise dennoch möglichst angenehm für Sie wird, hat unser Illustrator sein Bestes gegeben, um Sie mit seinen Zeichnungen bei Laune zu halten.

Wenn Sie schon Erfahrung mit dem Trainingsmanual »Borderline und Mutter sein« haben, werden Sie hier einiges wiedererkennen. Doch Sie werden auch sehr viel Neues entdecken. Wir haben alle Themen gründlich überarbeitet, vertieft und ergänzt. Unsere Erfahrungen mit dem Trainingsmanual aus Einzel- und Gruppentherapie und die Rückmeldungen unserer Patientinnen waren dabei wegweisend. Wir haben also aus vielen Reisen gelernt, das Kartenmaterial aktualisiert und neue, attraktive Routen erschlossen.

## Wo beginnen? Die Reiseetappen

Wir haben diese Reise sorgfältig geplant und die Reihenfolge der Etappen ist nicht ganz beliebig:

- Im ersten Kapitel (*BPS und Kindeswohl*) machen Sie eine Bestandsaufnahme: Wie ist Ihre bisherige Reise verlaufen, was sind die Gefahren, die auf Ihrer Reise lauern und wo wollen Sie hin mit Ihrem Kind. Das ist für viele gar nicht so einfach, besonders wenn Sie unachtsam

waren und auf einmal merken, dass Sie schon eine ganze Weile in die falsche Richtung gesegelt sind. Doch für einen Kurswechsel ist es nie zu spät!

- Kapitel 2 (*Verbundenheit schaffen durch Achtsamkeit und Mitgefühl*) vermittelt die Basisfertigkeiten für alles Weitere. Sie lernen, wie Sie sich auf hoher See überhaupt orientieren können – Sie können sich nicht darauf verlassen, dass der »Autopilot« alles regelt!
- Das Kapitel 3 (*Was braucht mein Kind?*) ist eine Art Kompass, um sich auf hoher See zu orientieren.
- Im Kapitel 4 und 5 geht es um Stress und Stressbewältigung. Sie lernen hier alles, um für Gefahren, heftige Unwetter und sonstige Katastrophen gewappnet zu sein.
- In Kapitel 6 (*Der alltägliche Wahnsinn – Strukturen schaffen*) erfahren Sie, wie man mithilfe von Seekarten und guter Routenplanung viele Klippen und gefährliche Stellen souverän umschiffen kann.
- In Kapitel 7 (*Konflikte – Kompromiss statt Crash-Kurs*) lernen Sie, Ihre Mannschaft bei der Stange zu halten und Meutereien vorzubeugen. Sie sind die Kapitänin und haben auch bei Meinungsverschiedenheiten dafür zu sorgen, dass alle sicher und wohlbehalten ans Ziel kommen.
- Das Kapitel 8 behandelt das Thema »Gefühle«. Hier lernen Sie die unterschiedlichen Windverhältnisse kennen und zu Ihrem Vorteil zu nutzen. So können Sie Ihren Kurs halten – egal woher der Wind weht.
- In Kapitel 9 und 11 geht es um Körpersprache, körperliche Bedürfnisse und Selbstfürsorge. Sie lernen dafür zu sorgen, dass Sie und Ihre Besatzung bei Kräften bleiben, gut versorgt werden und sich wohl fühlen.
- In Kapitel 10 (*Rosarot oder pechschwarz – meine Sicht auf die Welt*) lernen Sie den Einflüsterungen der Sirenen und den Drohungen der Seeungeheuer zu widerstehen, die Sie von Ihrem Kurs abbringen wollen.

Sie können natürlich an jeder beliebigen Station zusteigen. Jedes Kapitel ist in sich abgeschlossen.

**!** Wenn Sie sich gerade in einer gefährlichen Situation befinden, tun Sie gut daran, erst mal Ihre Sicherheit wiederherzustellen. Das heißt: Wenn Sie oder Ihr Kind akut durch psychische und / oder körperliche Gewalt, gefährliche Verhaltensweisen oder Verwahrlosung gefährdet sind, sollten Sie zuallererst dafür sorgen, dass diese Gefahr gebannt wird. Zögern Sie nicht, dabei Hilfe in Anspruch zu nehmen. Erst dann können Sie sich um alles andere kümmern und Ihre Reise fortsetzen. Wo Sie Hilfe finden, erfahren Sie im Anhang.

## **Die Crew**

Wir möchten nun die Crew vorstellen, die Sie auf Ihrer Reise begleiten wird:



Das ist Kati

**Das ist Kati.** Sie steht stellvertretend für viele Mütter, mit denen wir gearbeitet haben. Von denen wir haben lernen dürfen und sie von uns. Kati ist Anfang 30 und lebt mit ihren beiden Kindern in einer deutschen Großstadt. Sie liebt Krimis und Schokolade, kann super zeichnen und denkt sich die besten Spiele aus. Beim Toben kann sie, wenn sie gut gelaunt ist, mindestens so wild sein wie ihre Kinder. Sie hätte gern eine größere Wohnung, aber versucht es sich und den Kindern auch so gemütlich zu machen. Sie hatte einen Minijob, aber das hat mit den Kindern nicht gut hingehauen, weil die oft krank waren.

Gerade ist sie ohne Job, will das aber auf gar keinen Fall so lassen.

Sie wurde geboren als drittes Kind einer alleinerziehenden Mutter. Der Vater hatte sich schon in der Schwangerschaft getrennt. Zu ihm gab es immer wenig Kontakt, obwohl Kati ihn vermisste.

Seit sie mit 17 Jahren ausgezogen war, schlug sie sich alleine durch. Sie begann mehrere Ausbildungen, die sie aber immer wieder abbrechen musste. Anfang 20 waren ihre Krisen am schlimmsten. Sie weiß nicht mehr genau, wie oft sie in der Klinik war. Irgendwann in dieser Zeit bekam sie die Diagnose Borderline-Persönlichkeitsstörung. Eigentlich wäre sie gern Köchin geworden.

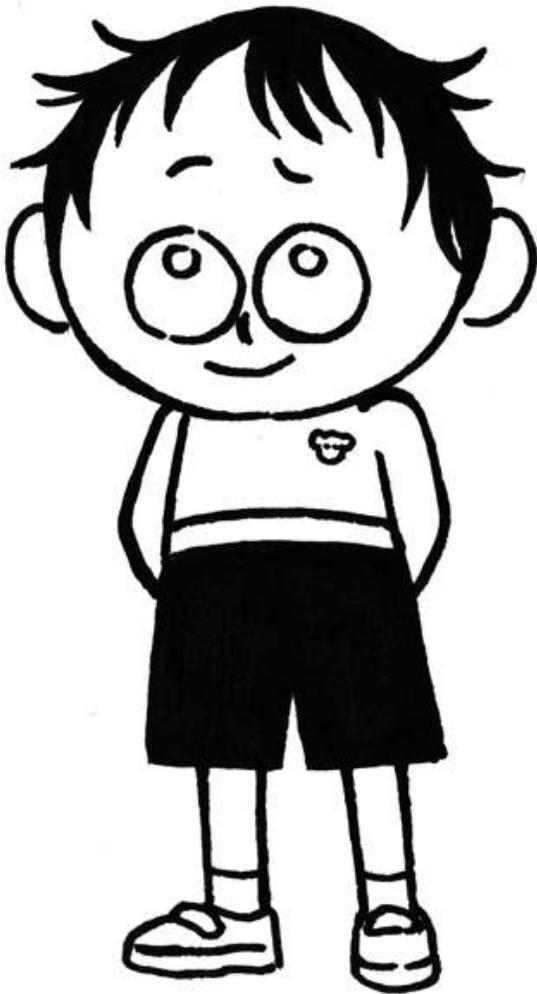
Mit Mitte 20 lernte sie den Vater von Lea kennen. Lea kam recht zügig auf den Weg: ein Wunschkind! Leider klappte es mit dem Vater von Lea nicht so recht. Sie gingen im Guten auseinander. Er versucht, sich regelmäßig um Lea zu kümmern, hat jedoch selbst viel um die Ohren. Es folgten viele wechselnde Beziehungen. Leon, ihr zweites Kind, ist das Resultat eines One-Night-Stands, wird aber trotzdem innig geliebt!



Das ist Lea

**Das ist Lea.** Sie ist 5 Jahre alt und alle finden, dass sie ein richtiger süßer kleiner Feger ist. Sie ist für ihr Alter unglaublich fit und selbstständig. Oft wird sie für ein Schulkind gehalten, obwohl sie noch in den Kindergarten geht. Dort gibt sie gern den Ton an, manchmal prügelt sie sich. Wenn sie lacht, bekommt sie Schluckauf. Sie mag Märchen, Brausepulver und Rollerfahren. Sie würde sich gern öfter mit anderen Kindern treffen, aber das will Mama nicht. Lea hat ihre Mama sehr lieb, aber manchmal hat sie auch ein bisschen Angst vor ihr. Irgendwie ist sie anders als

andere Mamas. Es kann öfter mal passieren, dass es ziemlich kracht zwischen Kati und ihr.



Das ist Leon

**Das ist Leon.** Er ist 1,5 Jahre alt, sehr zart und hat riesige blaue Augen. Er wollte als Säugling nicht gut trinken und hat viel geschrien. Jetzt ist das natürlich besser, aber er weint immer noch schnell. In der Kita kommt er gut zurecht. Seit Kurzem hat er das Laufen entdeckt und ist richtig aufgeblüht. Er lacht sich schlapp, wenn Kati ihn durch den Flur jagt. Er mag es, mit Wasser zu spielen und wenn man ihn vorsichtig in den Nacken pustet.

**Natürlich braucht Kati hin und wieder auch andere Menschen, die zeitweise mitreisen:** Verwandte, Freundinnen und andere Helfer, die besonders in schwierigen Zeiten auch mal kurzfristig das Steuer übernehmen können oder beim Landgang für Stärkung sorgen und helfen, die nächsten Etappen zu planen.

Kati wird Sie mit Lea und Leon durch das Buch begleiten. Sie werden Ihnen mit vielen Beispielen dabei helfen, komplizierte Alltagssituationen und Krisen einfacher zu verstehen. Und vor allem sind Kati viele Situationen, die Sie zum Verzweifeln bringen, ebenfalls bestens vertraut. Gemeinsam reist es sich eben besser!

# 1 Borderline und Kindeswohl

*Ein wendiges, leichtes Segelboot, das in stürmischer See hin- und hergeworfen wird. Die Kapitänin ist erfahren im Überlebenskampf. Schon lange kämpft sie tagtäglich mit Wind und Wellen. Doch nun ist sie nicht mehr alleine. Sie ist entschlossen, das Steuer in die Hand nehmen und in ruhigere Gewässer zu steuern, um das Boot mitsamt der Mannschaft sicher ans Ziel zu bringen.*

**Trauen Sie sich das wirklich zu?** Mit solchen Fragen werden viele schwangere Frauen oder Frauen mit Kinderwunsch konfrontiert, wenn sie an einer Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS) leiden. Obwohl man heute weiß, dass BPS gut behandelbar ist, werden betroffene Frauen nach wie vor mit ärztlichen Empfehlungen konfrontiert, die Schwangerschaft abubrechen. Und auch Mitarbeiter von Jugendämtern reagieren mitunter hilflos und alarmiert, wenn sie von der Diagnose Wind bekommen. Auch wenn sich das Bild langsam wandelt: Bei einigen Ärztinnen, Therapeuten und anderen professionellen Helfenden herrscht nach wie vor das Vorurteil, dass diese Mütter aufgrund ihrer Störung grundsätzlich nicht in der Lage sind, Kinder großzuziehen.

Darum hier in aller Deutlichkeit: Frauen mit BPS können absolut ausreichend gute Mütter sein. Denn bei allen Problemen, die die Störung mit sich bringt, sind die betroffenen Frauen oft wunderbar spontan, kreativ und ausgelassen. Viele von ihnen sind willensstarke Überlebenskünstlerinnen, bereit, für ihre Gesundheit und das Glück ihrer Kinder mit hohem Einsatz zu kämpfen. Die Sorge um das Wohl der Kinder und die Liebe zu ihren Kindern motiviert viele Frauen, ihre Probleme in den Griff zu bekommen. Sie wollen, dass ihre Kinder es einmal besser haben und nehmen dafür große Anstrengungen in

Kauf. Wir haben in den letzten Jahren viele Frauen auf diesem Weg begleiten dürfen und immer wieder erlebt, dass es sich lohnt!

Fakt ist allerdings auch: Viele Studien sprechen dafür, dass eine unbehandelte BPS der Mutter einen Risikofaktor für das Kind darstellt. Es gibt jedoch viele Faktoren, die mitbestimmen, ob sich eine psychische Erkrankung auf das Kind und sein Wohl auswirkt oder nicht.

Wir möchten Ihnen in diesem Kapitel einen Überblick geben, was Sie zu einer BPS und den möglichen Auswirkungen auf Ihr Kind unbedingt wissen sollten.

## 1.1 Günstige und ungünstige Faktoren

Günstige Faktoren haben wir im Folgenden für Sie aufgelistet. Kreuzen Sie an, was für Sie zutrifft (s. Tab. 1.1):

### Tabelle 1.1

Liste günstiger Faktoren

<b>Günstige Faktoren</b>	<b>trifft zu</b>
es sind andere wichtige unterstützende Bezugspersonen für das Kind vorhanden	<input type="checkbox"/>
stabile Partnerschaft bzw. stabiler und guter Kontakt zum zweiten Elternteil	<input type="checkbox"/>
das Kind geht in den Kindergarten	<input type="checkbox"/>
die Mutter macht eine Psychotherapie	<input type="checkbox"/>
die Mutter lebt in einer betreuten Einrichtung	<input type="checkbox"/>
die Mutter bekommt andere professionelle Unterstützung: z. B. Familien- oder Einzelfallhilfe	<input type="checkbox"/>
die Kriterien für die BPS sind zwar erfüllt, aber mild ausgeprägt (fragen Sie Ihren behandelnden Arzt oder Therapeuten!)	<input type="checkbox"/>

<b>Günstige Faktoren</b>	<b>trifft zu</b>
andere Schutzfaktoren beim Kind: z. B. Intelligenz, fröhliches und ausgeglichenes Temperament, Aufgeschlossenheit und Offenheit für andere Menschen	<input type="checkbox"/>

**Ungünstige Faktoren.** Im ungünstigen Fall verfügen die Mütter jedoch kaum über ein soziales Netz, die Kinder leben daher zurückgezogen und es gibt wenig Hilfe von professioneller Seite. Das ist ein Nährboden, auf dem die Störung sich negativ auf das Kind auswirken kann. Kommen dann schwerwiegende soziale Probleme, wie Geldsorgen oder eine konflikthafte Partnerschaft hinzu, wird der Druck noch erhöht. Leiden die Mütter zusätzlich unter anderen psychischen Erkrankungen, wie Essstörungen, Drogenabhängigkeit, Kaufsucht o. ä., wird die Situation immer schwieriger. In diesem Fall sollten Sie sich unbedingt professionelle Hilfe suchen, damit Sie und Ihr Kind unterstützt und geschützt werden. Sie können sich das vorstellen wie eine Maschine, die heiß läuft. Sind keine Stoßdämpfer mehr vorhanden, wirken sich die Schwierigkeiten ungefiltert auf das Kind aus und hinterlassen im schlimmsten Fall ernsthafte seelische oder körperliche Verletzungen. Das bedeutet im Umkehrschluss nicht, dass Sie zwingend alle günstigen Faktoren auf Ihrer Seite haben müssen, um ein Kind großziehen zu können. Es gibt immer wieder Kinder, die auch schwierigste Bedingungen relativ unbeschadet überstehen. Der Einzelfall muss immer gesondert eingeschätzt werden.

**1.2 Diagnostische Kriterien der Borderline-Persönlichkeitsstörung nach DSM-V -**

## **mögliche Auswirkungen auf das Kind**

Wir stellen Ihnen hier die diagnostischen Kriterien der BPS vor und erklären dabei, wie die Störung sich im negativen Fall auf die Kinder auswirken kann. Vielleicht kennen Sie diese Kriterien schon aus der Klinik, der Therapie oder einfach aus dem Internet. Sie beschreiben, was viele Menschen mit einer BPS vereint. Sie zeigen niemals den ganzen Menschen, sie können ihm gar nicht gerecht werden. Also, behalten Sie im Hinterkopf: Sie sind mehr als diese Störung!



Denken Sie daran: Sie sind mit Ihren Schwierigkeiten nicht allein. Ihre Störung ist behandelbar, auch wenn es oft ein langer, schwerer Weg ist.

Für eine Borderline-Diagnose müssen fünf der folgenden neun Kriterien über den Zeitraum von mindestens einem halben Jahr erfüllt sein.

### **(1) Verzweifeltes Bemühen, ein reales oder imaginäres Alleinsein zu verhindern**

#### **Fallbeispiel**

Wenn Kati ihren Freund auf dem Handy nicht erreicht, wird sie unruhig. Meldet er sich nach ein paar Minuten nicht zurück, hält sie das nicht aus. Sie tigert in der Wohnung hin und her. Sie schreibt ihm eine SMS nach der anderen, macht Telefonterror. Schließlich fährt sie zu seiner Wohnung und klingelt Sturm. Sie denkt:  
»Wahrscheinlich verlässt er mich. Man kann es ja auch wirklich nicht mit mir aushalten.«

Manchmal passiert es, dass Leon vor Kati wegläuft, wenn sie mit ihm spielen will. Schon als Säugling hat er sich manchmal von ihr weggedreht und sogar geweint, wenn sie ihn dann an sich gedrückt hat. Das hat Kati fast das Herz gebrochen. Sie denkt immer mehr, dass er sie nicht lieb hat und er irgendwann nichts mehr mit ihr zu tun haben will. Kein Wunder, sie ist ja auch keine gute Mutter. Neulich war sie so traurig darüber, dass sie sich bei Lea ausgeweint hat. Lea hat sie ganz niedlich in den Arm genommen und gesagt: » Sei nicht traurig, für mich bist du die beste Mama der Welt!«

Die Angst vor dem Alleinsein bei Personen mit einer BPS führt oft dazu, sich sehr stark an andere zu klammern. Viele Frauen versuchen dann, möglichst immer in einer Partnerschaft zu sein und an dieser auch dann festzuhalten, wenn sie schädlich oder sogar gewalttätig ist. Das kann dazu führen, dass das Kind nicht ausreichend geschützt wird.

Auf der anderen Seite kann es dazu kommen, dass sich Mütter aus Angst vor dem Alleinsein an ihr Kind klammern und es »parentifizieren«.

### **Definition**

»Parentifizierung« bezeichnet eine Art Rollentausch zwischen Kind und Elternteil.

Damit ist gemeint, dass das Kind sich aufgefordert oder verpflichtet fühlt, z. B. für seine Mutter zu sorgen, indem es sie tröstet, beruhigt und ablenkt, ihr Halt und Struktur gibt. Parentifizierung wird dadurch begünstigt, dass Kinder ihre Eltern als bedürftig, hilflos oder unglücklich erleben. Kinder wollen, dass die Eltern glücklich sind und fühlen sich daher schnell für sie verantwortlich. In der Regel sind Kinder dadurch jedoch massiv überfordert und