

Mein Selbsthilfebuch

Buck-Horstkotte • Gabriel

# Sicher durch Stürme und Flauten

Hilfe und Orientierung für Mütter  
mit Borderline-Störung

2. Auflage



**BELTZ**

**Dipl.-Psych. Sigrid Buck-Horstkotte**

Kelchstraße 23

12169 Berlin

E-Mail: mail@sigrid-buck-horstkotte.de

**Dipl.-Psych. Johanna Gabriel**

Kavalierstraße 4

13187 Berlin

E-Mail: johanna.gabriel@gmx.de

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. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von §44b UrhG ausdrücklich vor.

Dieses Buch ist erhältlich als:

ISBN 978-3-621-29108-8 Print

ISBN 978-3-621-29109-5 E-Book (PDF)

ISBN 978-3-621-29110-1 E-Book (EPUB)

2., überarbeitete und neu ausgestattete Auflage

© 2025 Programm PVU Psychologie Verlags Union

Verlagsgruppe Beltz

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

service@beltz.de

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Antje Raden

Umschlagbild und Bildnachweis: © Lukasz Buda

Herstellung: Sonja Droste

Satz: WMTP Wendt-Media Text-Processing GmbH, Birkenau

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza

Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag (ID 15985-2104-1001).

Printed in Germany

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

# INHALT

Vorwort	7
Einführung	10
<b>1 Borderline und Kindeswohl</b>	<b>13</b>
1.1 Was Ihr Kind schützen und was ihm schaden kann	14
1.2 Borderlinestörung: Was genau bedeutet das eigentlich – für die Mutter und das Kind	16
1.3 Wie eine Borderlinestörung entstehen kann	24
1.4 Was passiert, wenn nichts passiert	30
1.5 Neues wagen	32
<b>2 Verbundenheit schaffen durch Achtsamkeit und Mitgefühl</b>	<b>33</b>
2.1 Was bedeutet »Achtsamkeit«	33
2.2 Mal raus aus dem Autopiloten und rein ins Leben	37
2.3 Der liebevolle Blick: Mitgefühl und gleichzeitig Stärke zeigen	47
2.4 Den liebevollen und annehmenden Umgang üben	51
<b>3 Was braucht mein Kind?</b>	<b>55</b>
3.1 Kindliche Grundbedürfnisse	56
3.2 Komplexe Grundbedürfnisse	59
3.3 Wie Kinder ihre Bedürfnisse zeigen	65
3.4 Vier Schritte um Ihr Kind zu verstehen und handlungsfähig zu bleiben	67
3.5 Hindernisse und Hürden – Kindliche Bedürfnisse	70
<b>4 Von 0 auf 100 in zwei Sekunden – was ist mit mir los?</b>	<b>75</b>
4.1 Was ist Stress?	76
4.2 Stresssituationen	77
4.3 Wie wir unser Stressempfinden selber beeinflussen	78
4.4 Stressreaktionen	80
4.5 Borderline und Stress	83
4.6 Mein individuelles Stressprofil	89
<b>5 Die Bombe entschärfen – Wege aus dem Stressteufelskreis</b>	<b>91</b>
5.1 Frühwarnzeichen erkennen	93
5.2 Anfälligkeit und Verletzlichkeit reduzieren und sich stärken	94
5.3 Stressige Situationen seltener und stressärmer machen	95
5.4 Stresstoleranz und Selbstkontrolle verbessern	97
5.5 Krisenplan/Sicherheitsnetz	103

<b>6</b>	<b>Der alltägliche Wahnsinn – Struktur und Flexibilität</b>	105
6.1	Die Bedeutung von Tagesstruktur für Kinder	109
6.2	Die Herausforderungen für Mütter mit einer Borderlinestörung	109
6.3	Struktur schaffen	115
6.4	Regeln	119
<b>7</b>	<b>Konflikte – Kompromiss statt Crash-Kurs</b>	123
7.1	Konflikte gehören zum Leben	124
7.2	Kompetent im Konflikt – akzeptiert in der Gruppe	126
7.3	Besonderheiten von Konflikten bei Müttern mit BPS	127
7.4	Neue Wege im Konflikt finden	131
<b>8</b>	<b>Gefühle – ein schwieriges Kapitel</b>	139
8.1	Gefühle verstehen	142
8.2	Mit den Gefühlen steuern statt von ihnen gesteuert zu werden – sich die Kontrolle zurückholen	147
8.3	Gefühle kennen- und verstehen lernen	151
8.4	Gefühle und Bedürfnisse	153
<b>9</b>	<b>Der Körper spricht – und will verstanden werden</b>	163
9.1	Körper und Borderlinestörung	165
9.2	Körpersprache und Bindung	166
9.3	Mein Körper gehört mir – Grenzen respektieren und Grenzen setzen	171
9.4	Der Körper als Quelle von Wohlbefinden	174
<b>10</b>	<b>Rosarot oder pechschwarz – meine Sicht auf die Welt</b>	179
10.1	Grundannahmen, ihre Bedeutung und ihre Wirkung	180
10.2	Wenn Grundannahmen zum Problem werden	183
10.3	Ungünstige Grundannahmen entschärfen und hilfreiche Grund- annahmen entwickeln	187
<b>11</b>	<b>Selbstfürsorge</b>	193
11.1	Wieso lohnt sich Selbstfürsorge und was bewirkt sie im Umgang mit dem Kind?	194
11.2	Selbstfürsorge und Selbstschädigung	195
11.3	Besonderheiten der Selbstfürsorge bei Borderlinestörungen	199
11.4	Bilanz ziehen: Bin ich im Gleichgewicht?	204
11.5	Die Waage ins Gleichgewicht bringen	206
<b>12</b>	<b>Ausblick</b>	217
	<b>Noch mehr Information</b>	221
	Weitere Unterstützung finden	222
	Weiterlesen	224
	Literatur	226
	Schnell nachschlagen	227

# 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. 2019 folgte dann das Selbsthilfebuch »Sicher durch Stürme und Flauten« als erstes und bisher einziges Selbsthilfebuch für Mütter mit einer Borderlinestörung (BPS).

Die große positive Resonanz hat uns motiviert, hier eine gründlich überarbeitete Auflage vorzulegen.

Das Format hat sich geändert und der Anteil an praktischen Übungen ist nochmal deutlich höher, die Inhalte wurden präzisiert und zum besseren Verständnis vereinfacht.

## **Für wen und wofür eignet sich dieses Buch?**

Dieses Buch haben wir vor allem für Mütter kleiner Kinder mit BPS geschrieben. Sie können in dem Buch wertvolle Informationen und Anregungen finden sowie sich selber besser verstehen lernen. Sie können die Materialien aber auch sehr gut in einer Psychotherapie oder in einem Beratungskontext nutzen.

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!
- Betreuer und Therapeutinnen, die in diesem Feld arbeiten und nach Möglichkeiten und Materialien suchen, um betroffenen Frauen und ihren Kindern hilfreich beizustehen.
- Partner, Partnerinnen, Freunde, Freundinnen oder Angehörige, die Betroffene in ihrem privaten Umfeld besser verstehen wollen und Orientierung suchen.

- 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 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 und Anlaufstellen für professionelle Hilfe finden Sie im Anhang.

### **Dank und Ausblick**

An diesem Buch waren viele Menschen beteiligt. 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.

Ganz besonderer Dank gilt den betroffenen Müttern, die sich die Mühe gemacht haben, mit den Materialien zu arbeiten und ihre Erfahrungen mit uns zu teilen. Viele ihrer klugen und differenzierten Rückmeldungen haben Eingang in die Überarbeitung gefunden.

Vielen Dank allen Kolleginnen und Kollegen, die uns Feedback gegeben haben, die uns ermutigt und inspiriert haben. Wir denken dabei besonders an Claudia Kertzsch, eine wichtigen Weggefährtin bei der Entwicklung und Vermittlung des Trainings »Borderline und Mutter sein«. Dank in dem Zusammenhang auch an den deutschen Dachverband DBT, der über viele Jahre den Rahmen für konstruktiven kollegialen Austausch geschaffen und damit einen wichtigen Beitrag zu diesem Thema geleistet hat.

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.

Dem Beltz-Verlag und unserer Lektorin, Frau Raden, gebührt unser herzlichster Dank für die kompetente und unterstützende Begleitung bei der Gestaltung dieser Auflage.

Mit Freude nehmen wir wahr, dass auch die wissenschaftliche Bearbeitung des Gruppenprogramms für Mütter mit Borderline-Störung voranschreitet (im Rahmen der Pro-child-Studie, initiiert und begleitet von Prof. Charlotte Rosenbach und Prof. Babette Renneberg, FU Berlin). Gleichzeitig wächst das Interesse an Fortbildungen und am Aufbau neuer Strukturen in Kliniken, teilstatio-

nären und ambulanten Einrichtungen als wichtiger Baustein der Prävention. Wir sind froh und dankbar, einen Beitrag zu dieser Entwicklung geleistet zu haben.

Berlin, im März 2025

*Sigrid Buck-Horstkotte  
Johanna Gabriel*

# 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. Dabei gilt: Je gründlicher Sie die Kapitel bearbeiten und je öfter Sie üben, desto mehr werden Sie profitieren.

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 Reisetappen

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.

## Wichtig

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.

**Kati, Lea und Leon.** Zur Veranschaulichung haben wir Kati und ihre Kinder Lea und Leon erschaffen, die uns durch das Buch begleiten werden. 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!

Wir haben unsere Figuren mit vielen Eigenschaften ausgestattet, die wir von Müttern mit BPS und ihren Kindern kennen.

Kati steht stellvertretend für viele Mütter, mit denen wir gearbeitet haben. Von denen wir haben lernen dürfen und sie von uns. Kati ist in unserem Beispiel alleinerziehende Mutter von zwei Kindern. Leon ist etwa 2,5 Jahre alt und ist ein bisschen ruhiger als seine sehr temperamentvolle 5-jährige Schwester Lea.

Wenn Sie sich oder Ihre Kinder nicht zu 100 % in diesen Figuren wiederfinden, ist das völlig normal. Menschen mit einer Borderline-Störung sind genauso unterschiedlich und einzigartig wie alle anderen Menschen auch.

Los geht's!

# 1

## BORDERLINE UND KINDESWOHL

**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.

*Was haben Sie selber für Erfahrungen gemacht und wie denken Sie darüber?*

---

---

---

---

Heute weiß man, dass BPS gut behandelbar ist. Dennoch begegnen betroffene schwangere Frauen immer wieder dem Vorurteil, dass sie aufgrund ihrer Diagnose grundsätzlich nicht in der Lage seien, 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, feinfühlig, kreativ

und ausgelassen. Viele von ihnen sind willensstarke Überlebenskünstlerinnen, bereit, für ihre Gesundheit und das Glück ihrer Kinder mit hohem Einsatz zu kämpfen.

*Welche Stärken kennen Sie von sich? Überlegen Sie gut und beziehen Sie auch das ein, was andere wohlmeinende Menschen über Sie sagen.*

---



---



---



---

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 Was Ihr Kind schützen und was ihm schaden kann

**Wichtige schützende Faktoren** haben wir im Folgenden für Sie aufgelistet. *Kreuzen Sie an, was für Sie zutrifft.*

<b>Schützende Faktoren</b>	<b>ja</b>	<b>nein</b>
Es sind andere wichtige unterstützende Bezugspersonen für das Kind vorhanden.		
Stabile Partnerschaft bzw. stabiler und guter Kontakt zum zweiten Elternteil		
Das Kind geht in den Kindergarten.		
Die Mutter macht eine Psychotherapie.		
Die Mutter lebt in einer betreuten Einrichtung.		
Die Mutter bekommt andere professionelle Unterstützung, z. B. Familien- oder Einzelfallhilfe.		

<b>Schützende Faktoren</b>	<b>ja</b>	<b>nein</b>
Die Kriterien für die BPS sind zwar erfüllt, aber mild ausgeprägt (fragen Sie Ihren behandelnden Arzt oder Ihre Therapeutin!).		
Andere Schutzfaktoren beim Kind, z. B. Intelligenz, fröhliches und ausgeglichenes Temperament, Aufgeschlossenheit und Offenheit für andere Menschen		

*Eigene Beispiele:*

---



---



---



---

<b>Und nun zu den ungünstigen Faktoren</b>	<b>Ja</b>	<b>nein</b>
Das Kind ist körperlicher Gewalt oder Grobheit ausgesetzt.		
Das Kind wird häufig beschimpft oder abgewertet.		
Die Mutter, der Vater oder eine andere wichtige Bezugsperson leidet zusätzlich unter anderen psychischen Erkrankungen wie Essstörung, Drogenabhängigkeit oder anderen Süchten.		
Instabile und/ oder konflikthafte Partnerschaften		

*Eigene Beispiele:*

---



---



---

Anhand Ihrer Auswertung können Sie selber einschätzen, ob das Verhältnis von günstigen und ungünstigen Faktoren in einem guten Verhältnis steht. Wenn die ungünstigen Faktoren überwiegen, sollten Sie sich unbedingt professionelle Hilfe suchen, damit Sie und Ihr Kind unterstützt und geschützt werden.

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 Borderlinestörung: Was genau bedeutet das eigentlich – für die Mutter und das Kind

Wie wirkt sich eine Borderline-Störung eigentlich konkret aus und was bedeutet sie für ein Kind? Vielleicht haben Sie sich schon viel damit beschäftigt, dann nutzen Sie die folgenden Übungen und Informationen zur Auffrischung oder gehen weiter zum nächsten Kapitel. Für alle die, die jetzt damit beginnen, ist es möglicherweise schmerzlich, sich in aller Deutlichkeit mit den Folgen zu konfrontieren. Gleichzeitig ist es ein notwendiger Schritt um zu wissen, wo Sie sich verändern möchten.

*Was wissen Sie schon über die Borderline-Störung und ihre Auswirkung?*

---

---

---

Die folgenden Kriterien wurden für Behandelnde und Betroffene entwickelt, um zu zeigen, welche Symptome typisch für die BPS sind. Sie zeigen niemals den ganzen Menschen, sie können ihm gar nicht gerecht werden. Also, behalten Sie im Hinterkopf: Sie sind mehr als diese Störung!

### **Gut zu wissen**

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) Wenn ich alles tue, um nicht alleine zu sein oder mich nicht alleine zu fühlen**  
Menschen mit BPS entdecken oft an anderen Anzeichen dafür, dass diese sie ablehnen oder sie verlassen wollen – auch wenn das gar nicht stimmt. Es kann

auch passieren, dass sie sich anklammern oder andere kontrollieren, z. B. das Handy nach Nachrichten durchsuchen. Das kann so weit gehen, dass sich Mütter aus Angst vor dem Alleinsein an ihr Kind klammern und es »parentifizieren«. Die Mütter wollen oft nicht wahrhaben, wenn ihr Kind Anzeichen zeigt, selbstständig sein zu wollen und etwas alleine und ohne sie machen möchte.

In anderen Fällen stoßen Frauen mit BPS Partner bzw. Partnerinnen und Freunde sofort heftig von sich weg, wenn sie das Gefühl haben, verlassen zu werden (»Bevor DU mich sitzen lässt, mache lieber ich Schluss«). Wenn sich ein Kind an die Person gewöhnt hatte, muss es dann mit dem Verlust zurechtkommen.

### Was ist Parentifizierung?

»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 werden auf die Dauer in ihrer kindlichen Entwicklung beeinträchtigt.

*Was kennen Sie? Kreuzen Sie zutreffende Antworten an oder nutzen eine mehrstufige Skala (0 gar nicht, 1 etwas, 2 manchmal, 3 häufig).*

Mein Kind schläft bei mir im Bett, weil ich nicht alleine schlafen will.	
Ich bleibe in Beziehungen, auch wenn sie mir oder dem Kind schaden.	
Wenn ich Anzeichen dafür sehe, dass ich von einem wichtigen Menschen verlassen werden könnte, verliere ich völlig die Fassung.	
Ich mag es nicht, wenn mein Kind etwas ohne mich machen will.	
Wenn ich in einer Partnerschaft bin, konzentriere ich mich oft so sehr auf den Partner, dass ich mein Kind aus den Augen verliere.	
Wenn mein Säugling den Blick abwendet oder mein Kind nicht mit mir kuscheln will, fühle ich mich abgelehnt.	
In engen Beziehungen neige ich zu starker Eifersucht.	
Eigenes Beispiel:	

Mütter, die solche Tendenzen bei sich beobachten, müssen lernen, ihr Kind als eigenständiges Lebewesen zu sehen und seine Selbstständigkeit zu fördern. Wenn sie es schaffen, ihr abhängiges Verhalten zu überwinden und besser für

sich zu sorgen, schützen sie ihr Kind vor Überforderung und ermöglichen ihm eine unbeschwernte Kindheit.

**(2) Wenn meine Beziehungen sehr intensiv und wechselhaft sind und ich oft schwanke zwischen »nur noch mit dieser Person sein wollen« und »die Person nicht ertragen können« (»ich hasse dich – ich liebe dich«)**

Ihren Kindern gegenüber schwanken die Mütter häufig zwischen extremer Liebe und Abneigung. Oft hängt dieser Wechsel gar nicht davon ab, was das Kind getan hat, sondern in welcher Stimmung die Mutter gerade ist.

Kinder bilden ihren eigenen Selbstwert aus den Informationen, die sie vom Gegenüber über sich erhalten. Wenn diese Informationen widersprüchlich sind, kann das Kind kein stabiles Selbstwertgefühl aufbauen. Nach dem Motto: »Bin ich jetzt ein Engel oder ein Teufel?« fühlen sie sich manchmal als »böses« und manchmal als »liebes« Kind. Je nachdem, wie die Umwelt auf sie reagiert. Oft ist außerdem zu bemerken, dass Mütter mit BPS, die mehrere Kinder haben, eines der Kinder abwerten und ein anderes idealisieren.

*Wie ist das bei Ihnen? Kreuzen Sie zutreffende Antworten an.*

- Für manche Eigenschaften hasse ich mein Kind (z. B. weil es mich an den Vater meines Kindes erinnert oder daran, wie ich selber früher war).
- Manchmal bin ich so enttäuscht von meinem Kind, dass ich mich abwenden muss.
- Es geht mir oft so, dass ich am Anfang völlig begeistert bin (von Menschen oder auch Sachen), nach einer gewissen Zeit bin ich jedoch enttäuscht und breche den Kontakt ab.
- Manchmal halte ich mein Kind für perfekt, das kann aber auch schnell ins Gegenteil kippen.
- Bei meinen Kindern ist das komisch: Eins ist wie ein Engel und macht alles richtig, das andere ist wie ein kleiner Teufel und macht alles falsch.
- Eigenes Beispiel:

---

Mütter, die diese extremen Sichtweisen oder auch rasche Wechsel bei sich beobachten, müssen lernen, ihre Gefühle und ihr Verhalten gegenüber dem Kind besser zu regulieren. Sie werden dem Kind dann klarere und konstantere Rückmeldungen geben und insgesamt annehmender sein. Wenn das Kind weiß, woran es ist und dass es angenommen wird, wird es sich sicher fühlen. Dann kann es ein positives, ausgewogenes Selbstwertgefühl entwickeln.

### **(3) Wenn ich oft kein Gefühl für mich habe und eigentlich nicht weiß, wer ich bin und was ich will**

Betroffene wissen oft nicht, wer sie sind und was sie im Leben machen wollen. Heute seriöse Businessfrau, morgen Punkerin. Mangels innerer Orientierung lassen sie sich oft von ihrem Umfeld beeinflussen. Auch die sexuelle Identität oder die sexuellen Präferenzen können unklar sein oder schwanken. In einigen Fällen beinhaltet die Identitätsstörung der Betroffenen auch eine Störung der Identität als Mutter. Für Kinder kann das verwirrend und beängstigend sein.

*Kennen Sie das? Kreuzen Sie zutreffende Antworten an.*

- Ich schwanke zwischen »Mutter sein ist super« und »Ich kann und will keine Mutter sein«.
- Ich bin wie ein Chamäleon: Wie ich bin, hängt davon ab, mit wem ich gerade Zeit verbringe.
- Was ich beruflich machen will, hängt davon ab, mit wem ich gerade Zeit verbringe.
- In meinem Erziehungsstil gibt es keinen roten Faden. Die Art, wie ich mit meinen Kindern umgehe (z. B. eher locker oder streng) wechselt häufig.
- Ich habe schon viele Ausbildungen und Tätigkeiten abgebrochen, weil ich plötzlich das Gefühl hatte, es ist nicht das Richtige.
- Eigenes Beispiel:

---

Mütter, die diese Schwankungen bei sich kennen, brauchen einen »roten Faden«. Sie müssen lernen, eine stabile Orientierung zu finden und sich auszuhalten. Die Gewissheit: »Ich werde alles tun, um meinem Kind eine gute Mutter zu sein« kann dabei helfen. Das ist ein langfristiges Ziel. Wenn es erreicht ist, findet das Kind in seiner Mutter ein verlässliches, Halt und Orientierung gebendes Gegenüber.

### **(4) Wenn ich immer wieder einen unwiderstehlichen Drang verspüre, Dinge zu tun, die mir schaden (Geld ausgeben, Sex, Substanzmissbrauch, rücksichtsloses Fahren, Essanfälle)**

Impulsives Verhalten hat verschiedene Konsequenzen für das Kind: Es kann sich mit unberechenbaren, unangemessenen, gefährlichen und aggressiven Verhaltensweisen der Mutter konfrontiert sehen. Es kann jedoch auch dadurch betroffen sein, dass seine Bedürfnisse während der impulsiven Verhaltensexzesse der Mutter massiv vernachlässigt und missachtet werden.

*Wie ist das bei Ihnen?*

- Ich gebe mehr Geld aus als ich habe, sodass es am Monatsende für das Nötigste fehlt.
  - Manchmal habe ich Sex mit anderen und ich bereue es im Nachhinein.
  - Ich nehme mir oft vor, keinen Alkohol oder Drogen zu konsumieren und tue es dann doch.
  - Ich habe regelmäßig Essanfälle.
  - Ich fahre immer wieder rücksichtslos Auto oder Fahrrad.
  - Manchmal, wenn ich einen starken Drang habe, muss ich den erst befriedigen, bevor ich mich um mein Kind kümmere.
  - Eigenes Beispiel:
- 

Mütter, die lernen, ihre impulsiven Exzesse zu reduzieren und stattdessen andere Wege finden, mit Gefühlen umzugehen, sind ein gutes Vorbild für ihre Kinder. Sie geben ihnen Sicherheit und schenken ihren Bedürfnissen mehr Beachtung.

**(5) Wiederkehrende Selbstmorddrohungen, -andeutungen oder -versuche oder selbstschädigendes Verhalten**

Suiziddrohungen, -andeutungen oder -versuche sowie selbstschädigendes Verhalten können für das Kind gefährlich werden und zu Panik, Angst, Überforderung und massiven Schuldgefühlen führen.

*Wie ist das bei Ihnen? Kreuzen Sie zutreffende Antworten an.*

- Ich habe in Gegenwart meines Kindes schon direkte oder indirekte Selbstmordgedanken geäußert.
  - Mein Kind zeigt Anzeichen dafür, dass es Angst um mich hat oder sich für mich verantwortlich fühlt.
  - Mein Kind hat schon Verletzungen oder Narben bei mir gesehen.
  - Ich habe mich schon in Gegenwart meines Kindes verletzt.
  - Mein Kind wurde Zeuge meines Selbstmordversuchs.
  - Eigenes Beispiel:
-

Mütter, die es schaffen, ihre Suizidalität und Selbstschädigung in den Griff zu bekommen, geben ihren Kindern einen sicheren Boden, auf dem sie Kind sein dürfen und sich entwickeln können.

### **(6) Meine Stimmungen können mehrmals am Tag stark und plötzlich wechseln**

Ein und dasselbe Verhalten des Kindes kann je nach Stimmung bestrafende, belohnende oder gleichgültige Reaktionen hervorrufen. So erlebt das Kind die Reaktionen seiner Mutter als unberechenbar. Es fühlt sich ihnen ausgeliefert, weil es die Reaktionen der Mutter nicht unbedingt mit eigenem Verhalten in Zusammenhang bringen kann. Ob das, was es tut, erwünscht ist oder nicht, kann es vorher oft nicht wissen.

*Kennen Sie das?*

- Wenn ich gut drauf bin, mache ich tolle Pläne mit meinem Kind, die ich dann oft nicht einhalten kann, weil es mir dann nicht gut geht.
  - Ich kann je nach Stimmung sehr unterschiedlich auf die gleichen Verhaltensweisen bei meinem Kind reagieren. Z.B. bei ausgelassenem Verhalten, bei dem ich manchmal mitmache, das mich aber andere Male so nervt, dass ich es dafür bestrafen will.
  - Manchmal bekomme ich von einem auf den anderen Moment schlechte Laune, obwohl gar nichts passiert ist.
  - Ich habe den Eindruck, dass mein Kind beobachtet, in welcher Stimmung ich gerade bin und versucht, sich daran anzupassen.
  - Meine Launen halten oft nicht länger als ein paar Stunden an.
  - Aus meiner jeweiligen Stimmung komme ich aus eigener Kraft kaum heraus.
  - Eigenes Beispiel:
- 

Mütter, die ihre Stimmung besser ausbalancieren können und sich gegenüber dem Kind vorhersagbarer und verlässlicher verhalten, bieten dem Kind mehr Orientierung, Sicherheit und die Möglichkeit, sich sozial kompetenter und selbstbewusst zu entwickeln.

### **(7) Chronisches Gefühl der Leere**

Das hartnäckige und lang anhaltende Gefühl der Leere bedeutet für die Mutter existenzielle Not in Form von Isolation und Einsamkeit. Sie ist damit nicht mehr in der Lage, auf ihr Kind einzugehen und ihm gerecht zu werden. Auch dem Kind gelingt es nicht oder nur mit großer Anstrengung, die Mutter emotional

zu erreichen. Dies kann bei dem Kind starke Gefühle von Ohnmacht, Panik und Verlorenheit auslösen. Nicht selten gibt das Kind irgendwann auf und wirkt selbst depressiv. Anzeichen dafür kann man schon im Säuglingsalter erkennen.

*Wie ist das bei Ihnen?*

- Manchmal spüre ich gar nichts, meine Gefühle sind dann wie abgeschaltet.
  - Wenn ich mich leer fühle, versuche ich mich davon abzulenken (Handy, Serien, Essen, Alkohol, Rauchen ...).
  - Nichts kann mich erreichen, auch mein Kind nicht, egal was es tut.
  - Ich merke (oft erst im Nachhinein), wie sehr sich mein Kind um Kontakt zu mir bemüht oder dass es schon aufgegeben hat.
  - Eigenes Beispiel:
- 

Wenn die Mutter ihre innere Leere überwinden kann und besser für ihr Kind erreichbar ist, stärkt sie das Gefühl des Kindes, mit dem eigenen Verhalten etwas bewirken zu können. Das nennt man Selbstwirksamkeit. Dieses Gefühl ist ein ganz wichtiger Baustein für ein gutes Selbstwertgefühl des Kindes. Wenn die Mutter auf das Kind reagiert, auch wenn es ihr gerade nicht so gut geht, gibt sie ihm Halt.

**(8) Unangemessene, starke Wut oder Schwierigkeiten, Wut und Ärger zu kontrollieren (z. B. häufige Wutausbrüche, andauernder Ärger, wiederholte Prügeleien)**

Eine Mutter, die ihre Wut nicht kontrollieren kann, verletzt ihre Kinder mit hoher Wahrscheinlichkeit durch körperliche und / oder seelische Gewalt. Auch wenn nicht die Kinder selbst, sondern andere (z.B. Partner, Geschwister) Gewalt erleben, kann das eine ähnliche, sehr verstörende Wirkung auf sie haben. Viele Kinder beginnen irgendwann auch, das Verhalten der Eltern nachzuahmen – sie schlagen und schreien selbst, wenn sie wütend sind.

*Kennen Sie das?*

- Ich werde schneller und stärker wütend als andere Menschen.
- Wenn mein Kind Dinge tut, die mich stören, auch wenn es nur Kleinigkeiten sind, kann ich von einer Sekunde auf die andere total ausrasten.
- Wenn ich wütend bin, verliere ich die Kontrolle über das, was ich tue.
- Wenn ich wütend bin, beschimpfe ich mein Kind.

- Wenn ich wütend bin, fasse ich mein Kind grob an.
  - Ich habe mein Kind in einem Wutanfall auch schon ernsthaft verletzt.
  - Mein Kind wurde Zeuge davon, wie ich im Konflikt mit anderen (Partner, Geschwister oder andere) gewalttätig geworden bin (mit Worten oder Taten).
  - Mein Kind zeigt Anzeichen dafür, dass es Angst vor mir hat.
  - Eigenes Beispiel:
- 

Mütter, die ihren Umgang mit Wut verbessern, bieten ihren Kindern ein sicheres Zuhause und sind ein gutes Vorbild für Verhalten in Auseinandersetzungen.

**(9) Wenn meine Umwelt und / oder ich selbst mir in Stresssituationen zeitweise unwirklich vorkomme (Dissoziation) oder ich ohne Anlass plötzlich sehr misstrauisch werde und Dinge sehr stark auf mich beziehe (paranoide Zustände)**

Das bedeutet, dass die Mutter *vorübergehend* den Bezug zur Wirklichkeit verliert bzw. dass der Bezug eingeschränkt ist. Hierbei droht für das Kind Gefahr durch den fehlenden Realitätsbezug der Mutter. Neben ganz konkreten Gefahren kann das Kind zutiefst verstört werden und selbst große Ängste entwickeln. Vor allem dann, wenn das Kind selbst Teil des paranoiden Systems wird, zum Beispiel, wenn die Mutter Angst hat, vergiftet zu werden und deshalb auch dem Kind nichts mehr zu essen gibt.

*Was kennen Sie?*

**In schlimmen Stressphasen ...**

- denke ich, andere könnten meine Gedanken lesen.
  - bin ich sicher, dass andere mir oder meinem Kind Böses wollen.
  - kommt es vor, dass ich denke, mein Kind will mir Böses oder kann meine Gedanken lesen.
  - fühlt sich die Welt so unwirklich an, dass ich nicht gut auf mich und mein Kind aufpassen kann.
  - spüre ich mich nicht oder weiß nicht, wo ich bin.
  - Eigenes Beispiel:
-

Mütter, die lernen, Phasen mit mangelnder Realitätsverbindung und übertriebenem Misstrauen besser zu steuern, schützen ihr Kind und signalisieren: »Du bist sicher bei mir, auch wenn es mir nicht gut geht.«

## Tipp

Wenn Sie im Zweifel sind, ob Ihr Kind Schaden nimmt, suchen Sie das Gespräch mit Erziehern oder Kinderärztinnen, die das Kind bereits kennen oder stellen Sie das Kind bei Psychotherapeutinnen oder Ergotherapeuten o.Ä. vor. Eine gute Adresse sind auch oft sozialpädiatrische Zentren (SPZs), in denen mehrere Professionen gut vernetzt arbeiten. Manchmal hilft auch einfach das Gespräch mit einer Freundin oder einer anderen vertrauten Person. Die SPZs für Ihre Region finden Sie über die Suchmaschine des Internets. Sie können aber auch im Jugendamt, in Kinderkliniken oder Familienberatungsstellen nachfragen.

## 1.3 Wie eine Borderlinestörung entstehen kann

### Gut zu wissen

#### Biologische Faktoren

Bei den meisten Menschen mit BPS kann man von einer *biologisch bedingten emotionalen Verletzlichkeit* ausgehen. Diese Verletzlichkeit entsteht teilweise durch Traumatisierungen in den ersten Lebensjahren, zum Beispiel Missbrauch oder Vernachlässigung. Teilweise ist sie auch genetisch bedingt, also angeboren. Was man erbt, ist jedoch nicht die Störung selbst, sondern sind bestimmte körperliche Grundvoraussetzungen. Manche nennen das auch das Temperament. Die Betroffenen neigen dazu, sich schneller und intensiver aufzuregen und sich langsamer wieder zu beruhigen als andere Menschen.

Diese Grundvoraussetzungen sind weder gut noch schlecht. Es ist wie bei unterschiedlichen Autotypen – Sportwagen oder Traktor. Der eine ist wendig und schnell, der andere stabil und hält die Spur.

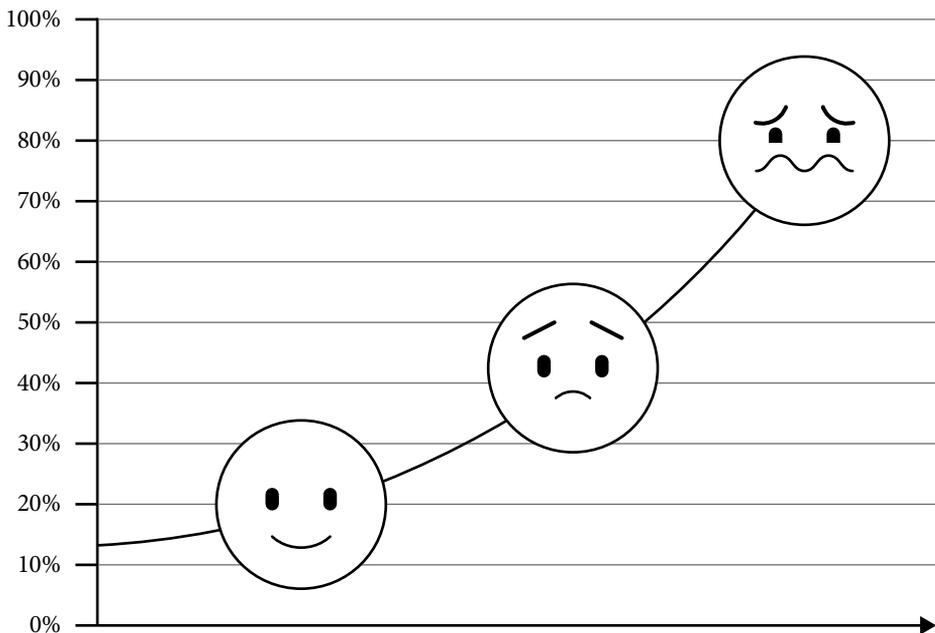
Was davon kennen Sie bei sich? Kreuzen Sie zutreffende Antworten an.

- Das Gefühl, ständig unter Strom zu stehen (hohe unangenehme Grundanspannung)
- Schon immer sehr schreckhaft
- Schon oft vor Wut etwas kaputt gemacht
- Gutes Gespür für andere Menschen

- Schnell aus der Haut gefahren
- Starke Gefühle: riesige Freude und tiefe Trauer ...
- Schwierigkeiten, sich zu beruhigen
- Schnell wechselnde Gefühle
- Auch leise Geräusche sofort wahrnehmen
- Eigenes Beispiel:

**Anspannung.** Hohe Anspannung ist ein wichtiges Kennzeichen der Borderline-Störung. Betroffene leiden immer wieder unter unangenehmer Anspannung, die im Vergleich zu nicht betroffenen Menschen um ein Vielfaches erhöht ist. Sie erleben sehr oft in normalen Alltagssituationen das, was andere Leute nur in Ausnahmesituationen fühlen, wenn sie unter heftigem Stress stehen. Das schlaucht!

Die Anspannungskurve beschreibt verschiedene Stufen der Anspannung. 0 % bedeutet »gar keine Anspannung«, 100 % maximale Anspannung. Zwischen 70 und 80 % spricht man von »Hochstress«.



*Wie hoch ist Ihre gefühlte Anspannung gerade? Tragen Sie oben ein!*