Monats IMPULSE der PSKB

JUNI 2026



Thema:

Borderline – wenn Gefühle besonders intensiv sind

AUSGABE 38

Viele Menschen haben schon einmal den Begriff „Borderline“ gehört, wissen aber oft nicht genau, was dahinter steckt.
Die Borderline-Persönlichkeitsstörung ist eine psychische Erkrankung, bei der Gefühle, Gedanken und zwischenmenschliche Beziehungen besonders intensiv erlebt werden. Für Betroffene kann der Alltag dadurch sehr anstrengend und belastend sein.
Wichtig ist: Menschen mit Borderline sind nicht „schwierig“ oder „absichtlich anstrengend“. Häufig haben sie in ihrem Leben belastende Erfahrungen gemacht und kämpfen jeden Tag damit, ihre Gefühle zu regulieren.
Hinter starken Reaktionen stehen meist Schmerz, Angst und der Wunsch nach Sicherheit und Nähe.
Mit passenden Strategien können Betroffene lernen, besser mit ihren Emotionen umzugehen und Stabilität im Alltag zu finden.

Ein verständnisvoller Umgang, klare Kommunikation und passende Unterstützung können viel bewirken — sowohl für Betroffene als auch für Angehörige und Fachkräfte.
Niemand muss diesen Weg allein gehen.

Unsere Themen/News

Borderline - wenn Gefühle besonders intensiv sind

Typische Symptome

Techniken gegen starke Anspannung

Instabile Beziehungen und Angst vor Ablehnung

Negative Gedanken und Selbstzweifel

Impulsives Verhalten

Borderline ist behandelbar
Professionelle Hilfe
STEPPS Trainingsprogramm

Café-Treff
Spiele im Park
Sommer-Event

die Brücke

Typische Symptome bei Borderline

Die Erkrankung kann sich sehr unterschiedlich zeigen.
Häufig treten folgende Schwierigkeiten auf:

- sehr starke und schnell wechselnde Gefühle
- Angst vor Ablehnung oder Verlassenwerden
- instabile Beziehungen
- starke Selbstzweifel
- impulsives Verhalten
- innere Leere
- Schwierigkeiten, sich selbst zu beruhigen
- selbstverletzendes Verhalten oder Suizidgedanken



Nicht alle Symptome müssen gleichzeitig auftreten.
Jeder Mensch erlebt Borderline auf seine eigene Weise.

Techniken gegen starke Anspannung

Skills helfen dabei, intensive Gefühle kurzfristig besser auszuhalten.

Beispiele:

- kaltes Wasser über Hände oder Gesicht
- ein Kühlpack nutzen
- Chilies/Menthol
- barfuß über Steine laufen
- Igelball oder Stressball drücken
- laute Musik hören
- bewusst zählen oder Dinge im Raum benennen



Diese Methoden helfen, den Körper zu beruhigen und wieder mehr Kontrolle zu bekommen.

Instabile Beziehungen und Angst vor Ablehnung

Viele Betroffene wünschen sich Nähe und haben gleichzeitig große Angst, verletzt oder verlassen zu werden. Dadurch können Beziehungen sehr intensiv, aber auch konfliktreich sein.
Oft wechseln Gefühle zwischen:

- „Du bist der wichtigste Mensch für mich. - Ich hasse dich“.
- „Lass mich in Ruhe! - Geh nicht weg!”

Diese starken Schwankungen sind für alle Beteiligten belastend.

Was kann helfen?

Gefühle benennen
Schon das bewusste Aussprechen kann helfen:

- „Ich habe gerade Angst.“
- „Ich fühle mich verletzt.“
- „Ich brauche einen Moment.“

Das schafft Verständnis und verhindert Missverständnisse.

Kleine Pausen statt Streit
Bei Konflikten hilft manchmal eine kurze Pause:

- kurz spazieren gehen
- etwas trinken
- Musik hören
- erst später weiterreden

Das Ziel ist nicht, Probleme zu vermeiden, sondern ruhiger miteinander sprechen zu können.



Negative Gedanken und Selbstzweifel

Viele Menschen mit Borderline denken sehr negativ über sich selbst:

- „Ich bin wertlos."
- „Niemand mag mich."
- „Ich mache alles falsch."

Diese Gedanken fühlen sich oft wie Tatsachen an, obwohl sie meist nicht der Realität entsprechen.

Was kann helfen?

Gedanken überprüfen

Hilfreiche Fragen können sein:

- Gibt es Beweise dafür?
- Würde ich so auch mit einer Freundin sprechen?
- Gibt es eine andere Erklärung?

Positives sammeln

Ein kleines Erfolgstagebuch kann helfen:

- Was ist heute gut gelaufen?
- Worauf bin ich stolz?
- Was hat mir gutgetan?

Auch kleine Dinge zählen.



Impulsives Verhalten

Manche Betroffene reagieren sehr schnell und spontan – zum Beispiel mit:

- impulsiven Käufen
- schnellem Autofahren
- riskantem Verhalten
- Wutausbrüchen
- Selbstverletzung
- Alkohol- oder Drogenkonsum

Hinter diesem Verhalten steckt oft der Wunsch, innere Anspannung schnell loszuwerden.

Was kann helfen?

Die 10-Minuten-Regel



Bevor impulsiv gehandelt wird:

- 10 Minuten warten
- etwas anderes tun
- jemanden kontaktieren
- Skills anwenden

Oft wird der innere Druck dadurch etwas schwächer.

Notfallliste erstellen



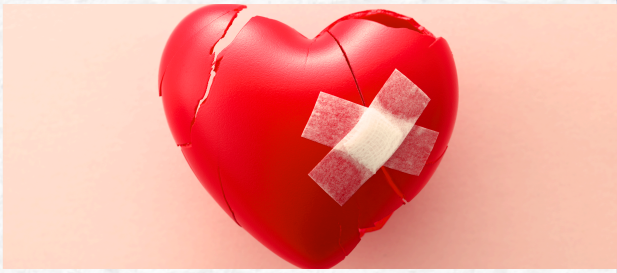
Hilfreich kann eine persönliche Liste sein:

- Wen kann ich anrufen?
- Was beruhigt mich?
- Welche Skills helfen mir?
- Wo fühle ich mich sicher?

Diese Liste sollte leicht erreichbar sein.

Borderline ist behandelbar

Auch wenn die Erkrankung sehr belastend sein kann: Borderline ist behandelbar. Viele Betroffene lernen im Laufe der Zeit, ihre Gefühle besser zu verstehen und mit schwierigen Situationen umzugehen.



Besonders hilfreich können sein:

- Psychotherapie
- verlässliche Beziehungen
- feste Tagesstrukturen
- Selbstfürsorge
- Verständnis und Geduld

Veränderung braucht Zeit – kleine Schritte sind trotzdem große Fortschritte.

Professionelle Hilfe:

www.hilfetelefon.de
www.telefonseelsorge.de
www.weisser-ring.de
www.dachverband-dbt.de
https://ptk-hessen.de
www.dachverband-stepps.de



STEPPS: Das Trainingsprogramm bei Borderline

STEPPS ist ein Gruppenprogramm für Menschen mit einer Borderline-Störung bzw. einer Störung der Emotionsregulation. Die TeilnehmerInnen lernen Fertigkeiten im Umgang mit Emotionen und zur Steuerung ihres Verhaltens.
Die Gruppe erstreckt sich über 30-35 Sitzungen, die wöchentlich von zwei qualifizierten STEPPS-Trainerinnen der Brücke e.V. geleitet werden.
Das Programm gliedert sich in 3 Teile:

- Die Krankheit erkennen und annehmen
- Fertigkeitstraining zum Umgangn mit Emotionen (Krisen bewältigen, Probleme lösen, ablenkende Aktivitäten, Distanz finden, Gedanken hinterfragen)
- Verhaltenstraining (zwischenmenschliche Beziehungen, Grenzen, selbstverletzendes Verhalten vermeiden, Notfallkoffer)

Am 30. Juli wird eine neue Gruppe starten. Interessierte können sich gerne für nähere Informationen unter der 06621/918604 oder m.weidlich-dins@diebruecke-badhersfeld.de melden.

Ihr café-treff Team lädt ein zu:

Ihr Café in vertrauter Umgebung

SPIELE IM PARK

Gemeinsam spielen, entspannen & lachen!

13. Mai | 10. Juni | 08. Juli |
05. August | 02. September

Mittwochs 14:30 bis 16:30 Uhr

Treffpunkt:

Haupteingang Kurhaus



die Brücke

Einfach vorbeikommen, ohne Anmeldung!

café-treff

Ihr Café in vertrauter Umgebung

14:30 - 17:00 Uhr

Johannesstraße 20

14-tägig jeden Mittwoch

22. Juli Joh.str.	**05. August** Kurpark	**19. August** Joh.str.
02. Sept. Kurpark	**16. Sept.** Joh.str.	**30. Sept.** Joh.str.

die Brücke



In diesem Sinne:

Seien Sie freundlich zu sich selbst!

Es grüßt Sie herzlichst
Ihr Team der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle

die Brücke