

## Psychotherapie bei (*Borderline-*)*Persönlichkeitsstörungen*

(Borderline-)Persönlichkeitsstörungen gehen mit einem sehr hohen Leidensdruck für Betroffene - und oft auch für deren Angehörige - einher. Sie zeichnen sich meistens durch eine komplexe und vielgestaltige Symptomatik aus: Ängste, Zwänge, Schlafstörungen (oft in Verbindung mit heftigen Albträumen), Depressionen, Selbstverletzendes Verhalten (Schneiden, Brennen u.a.), Suizidalität, Essstörungen, unerträgliche Erinnerungen an erlebte Grausamkeiten, massive und oftmals unkontrollierbare Stimmungsschwankungen und Gefühlsentladungen – und eine ausgeprägte Angst vor dem Alleinsein und Verlassenwerden sind oftmals Symptome einer Erkrankung, die den Betroffenen schwerwiegende Einbußen der Lebensqualität in jeglicher Hinsicht beschert. Nicht selten fehlen die Worte für Gefühle und Erlebnisse, die in höchst belastender Weise präsent sind, ohne ausgesprochen werden zu können.

Ambulante Therapie bei Vorliegen einer Persönlichkeitsstörungen schließt sich oftmals einem stationären Aufenthalt an. Mitunter findet auch im Laufe der Therapie ein solcher Aufenthalt statt. (Fach-)Ärztliche Begleitung während der Psychotherapie wird in vielen Fällen notwendig und damit unverzichtbar sein.

Psychotherapie bei Borderline-Persönlichkeitsstörung verlangt den Betroffenen ein hohes Maß an Frustrationstoleranz und Durchhaltevermögen ab.

Unterstützen soll neben entsprechend geschultem und therapeutischem Einfühlungsvermögen eine umsichtige Planung zu Therapiebeginn, welche insbesondere die aus der Diagnose erhaltenen Hinweise verarbeitet und speziell dort halt- und strukturgebend wirkt, wo das Geschehen und dessen Intensität dem therapeutischen Prozess entgegen zu arbeiten droht.

Allgemein hat sich für die ambulante tiefenpsychologische Behandlung von Borderline-Störungen eine Stundenfrequenz von zwei Sitzungen pro Woche nach einem speziell für diese Störung konzipierten Verfahren in den meisten Fällen als zielführend erwiesen – intensive emotionale Aufwühlungen und Prozesse können auf diese Weise bis zur nächsten Sitzung ertragen und bearbeitet werden, weil die Zeitspanne bis zur nächsten Sitzung durch die Sitzungsfrequenz besser ausgehalten werden kann – der Prozess wird weniger durch Verdrängung oder Agieren/Symptomfaltung ausgebremst. Selbstverletzendes Verhalten oder andere Formen des Agierens unerträglich anmutender Zustände können vermindert und mit fortschreitender Therapie weitgehend vermieden werden.

Ich verfolge in meiner therapeutischen Arbeit einen Ansatz auf Basis der neuesten Forschungen und Entwicklungen im Bereich der tiefenpsychologisch orientierten Behandlung von Persönlichkeitsstörungen (Fonagy, Kernberg, Schore) und erarbeite bei Bedarf mit meinen Patient\_innen ein mehrdimensionales Behandlungskonzept unter Einbeziehung von z.B. Skills-Training bei entsprechend ausgebildeten Kolleg\_innen.

Sollten Sie Fragen zur Psychotherapie von Borderline-Persönlichkeitsstörungen, wie auch allgemein zu Psychoanalyse und Psychotherapie haben, können Sie mich unter der oben angegebenen Nummer oder E Mail-Adresse kontaktieren.