



schluss machen

Soulmirror - 6.7.2005 um 00:19

hmmpf..... heut abend mit freundin schluss gemacht :07: man man scheiße sowas....

was sind so eure erfahrungen mit schluss machen ? habt ihr abserviert oder wurdet ihr mehr abserviert ? gabs danach rosenkrieg oder funkstille oder wie ?

naja hab grad komische stimmung und mei ex tut mir leid :07:

... - 6.7.2005 um 04:37

Wieso haste denn Schluß gemacht, @Soul?

Also, ich hab´das meistens vermieden, selber Schluß zu machen, bin ich wohl zu feige zu. Ich hab´immer gewartet, bis der oder die andere mal von sich aus geerkt haben, daß da nix mehr läuft. Da hatte ich dann ´n gutes Gewissen, wenn es nicht von mir ausging.

Ich fühl mich bei solchen Entscheidungen grundsätzlich nicht wohl. Da bin ich viel zu launisch für.

Da wüßte ich nie, ob es nicht an mir gelegen hat und, wenn ich die menschen dann mal vermisste, ob ich nicht ein idiot war.

Ich hab´ja jetzt noch, obwohl mich das auch letztendlich völlig überfordert ´n Lebenspartner und ´n Freund, also ´n Lover. Und zwei damen stehen auch schon auf der Warteliste, das schaff´ich alles gar nicht, aber meinen Lebenspartner kann ich nicht abschießen. der ist einfach zu lieb (und auch manchmal ganz praktisch, gebe ich zu.) und meinen Freund liebe ich auch irgendwie, den könnte ich jettgar nicht mehr alleine lasse. dahoffe ich irgendwie, daß der vielleicht mal wen findet, daß der ´n bißchen Abstand von ir bekommt.

Ich wär irgendwie auch mal wieder gerne solo. Ich hab immer irgendeine Beziehung am laufen, mindestens eine. Ich kenn öder ich kann das gar nicht, ohne Beziehung leben, glaube ich.

Blacklight - 6.7.2005 um 09:07

Habe gestern Abend mit Freund schluss gemacht...

Zwar auf ner feigen art,aber besser als wenn ich ihm in nen anderen Glauben leben lasse...

Aber fühle mich dabei auch nicht so recht wohl...

Aber ich bin gespannt wies weiter gehen wird...

Soulmirror - 6.7.2005 um 09:19

@arne

hmm das ist wie so oft ne längere komplizierte geschichte... aber naja gekürzt gesagt... hab ich mehr oder weniger notbremse gezogen... es wurden einfach sachen gesagt im streit z.B. die so nicht mehr korrekt waren (auf beiden seiten) und ich bin da irgendwo realist bzw schon pessimist.. ich glaub nicht an die spontane wesensänderung bei menschen ganz gleich wie sie sich anstrengen wollen... und es gibt eben für usn beide viel zu arbeiten an uns selbst... das kam eben so mit der beziehung raus und joa...

aber dazu kommt noch, dass das bei mir mit gefühlen etc. eh ne bissl komische sache ist

dian - 6.7.2005 um 11:19

Ich sehe das genau wie Arne: die sauberste Lösung ist, wenn beide Partner die Schnauze voneinander voll haben und einsehen, dass eine Trennung sinnvoll ist.

Wenn aber nur einer die Beziehung für gescheitert hält, während der andere noch im siebten Himmel schwebt, dann ist das für beide Seiten meist sehr unangenehm.

Was man dagegen tun kann... hmm... vielleicht am besten zu Beginn einer Beziehung nicht zu viele falsche

Versprechungen machen. Nicht immer gleich "Ich liebe dich über alles" sagen, wenn man sich doch erst ein paar

Wochen kennt und kaum was voneinander weiss... denn dadurch werden beim Partner einfach Erwartungen aufgebaut, die man dann ein paar Monate später unter Umständen gar nicht mehr erfüllen will.

Aber der beste Schutz vor Schluss machen ist immer noch, erst gar nix anzufangen. ☐ Oder sich zumindest darum bemühen, auch beim Frisch-Verliebtsein nicht seinen Verstand und seine objektive Beobachtungsgabe auszuschalten....

Killing Joke - 6.7.2005 um 21:51

Oh ja, Leute, die einem erzählen, wie sehr sie einen lieben, ohne sie großartig zu kennen... Und am Ende machen sie einem Vorwürfe, die mehr als haltlos sind. Davon kann ich ein Lied singen. Kann mich aber dann nur anschließen, dass man am besten erst gar nichts anfängt, um sich nicht selbst verrückt zu machen. Steigert man sich zu sehr in eine Sache hinein, kann man wirklich "blind" werden, das Hirn schaltet ab.

Juhu, 5000. Beitrag auf dem Board!! :D

... - 7.7.2005 um 01:56

Ja nu, @Soul!

Du bist ja auch noch jung und @Blacklight, Du bist ja auch noch jünger.

Irgendwie bewundere ich das fast sogar, daß Ihr so 'nen Mut aufbringt.

Bis man mit Beziehungen richtig umgehen kann, dauert das eh 'n ganzes Leben.

Wie Du das da ansatzweise schilderst, @Soul, mag das ja auch ein Grund sein, Schluß zu machen, aber nix ist belebender für eine Beziehung als ein herzhafter Streit. Zuerst muß wirklich die Frage nach den Gefühlen stehen, die man jemanden gegenüber aufbringt.

Ich gebrauch jetzt mal das reichlich blöde Wort "Lebe2, aber es ist für mich eben so, daß, wenn ich mal jemanden liebe, es mir auch egal ist, ob ich mit dem "Stilles Glück, trautes Heim, Jahraus, jahrein" habe oder ob ich mit dem öfters mal 'n heftige Schlägerei habe (okay, so richtige Schlägereien gehen natürlich bei Beziehungen zwischen zwei Männern einfacher, aber ich kenne auch Frauen, die sehr gut zuschlagen können, wenn sie noch nicht von der Sozialisation so versaut sind, daß sie sich als kleines, braves Mädchen fühlen). Nagut, ich habe es bislang vermieden, so Beziehungen zu führen, wo alles nur im Gleichklang war. Aber Streß innerhalb 'ßner Beziehung zu haben, ist für mich alleine noch kein Grund, diese zu beenden.

Da mußt Du aber auch entsprechend belastbar sein (und das ich das bin, weiß ich, seitdem ich mal 'ne Beziehung mit 'nem Alki hatte; da machste was mit).

Aber wenn Ihr Euch alle auch noch nicht so ganz über Euch selbst im klaren seid, kann 'ne Pause zumindest nix schaden.

Ich glaub' aber auch nicht, daß das ein großer Verlust für Dich ist, wenn du jetzt nicht mal Lebeskummer empfindest.

algiz - 7.7.2005 um 02:18

nun ich musste bisher zweimal schluss machen, was scheisse war ich habs ewig vor mir her getragen bis es nemme ging. das nächste mal wurde ich geschlusst was mich völlig kapputtete. seit dem ergeben sich hin und wieder teils längere teils ganz kurze hoppipoppi sachen und das ist supi. aber: das ersetzt natürlich nie einen menschen mit dem man so diese "perfekte welle" (!!!) hat. ganz klar. das fehlt mir auch total.

tipp geben kann ich nicht ich wahr nie so unter leuten oder involviert oder normal dass ich dir groß helfen könnt. aber du hast mein mitgefühl.

vielleicht machst du jetzt erstmal ne dose bier auf und nach drei vier tagen ist schon wieder soviel andre scheisse passiert, dass das Jetzt schon wieder zu unwichtig ist.

achso wegen was wird draus.

bei mir wars so: die erste sah ich nie wieder, die zweite noch einmal, die dritte: Krieg, die vierte: Krieg, die fünfte: hat bei hugo boss nen vertrag als modell und ich könnt mich in arsch beißen, dass ich da nicht dran blieb hahhahaha, but thats life.

... - 7.7.2005 um 02:47

Noch 'ne kleine Efahrung von mir, @algiz.

ich hatte mal 'n supersüßen Freund, mit dem habe ich auch mehr oder minder Schluß gemacht, das heißt, ich hab' ihn betrogen und wußte irgendwie auch, daß das das Ende sein wird.

Da war ich aber auch scheiße blau, das tat mir dann auch nachher leid.

Den hab'ich erstmal 'ne zeit aus den Augen verloren, 'ne Zeit später bin ich dem zwar wieder begegnet und es wurde noch 'ne ganz angenehme Bumsbeziehung, aber nicht viel mehr.

Vor zwei Jahren hab'ic dann meine jetzigen Freund egttoffen, und ich war, was ich selten bin, ziemlich schnell verknallt. dann hat er mir später mal ein Bild von sich gezeigt, wo er 18 war. Das war auch das Alter, wo ich meinen damaligen Freund hatte. Er sah auf dem Bild genau so aus, wie der. Ich weiß nciht, ob man immer wieder an die gleichen Typen gerät, oder was das ist.
Ich fühlte mich damals, wie in "Lost Highway", als der Mechaniker auf dem Bild die Frau sah, die es gar nicht gab und fragte:"Seid ihr beide ein und dieselbe?"
Es kommt alles im Leben wieder.
Du wirst noch oft an Modells kommen.

Soulmirror - 7.7.2005 um 16:30

[QUOTE]Wie Du das da ansatzweise schilderst, @Soul, mag das ja auch ein grund sein, Schluß zu machen, aber nix ist belebender für eine Beziehung alsein herzhafter Streit.[/QUOTE]

naja ich bin großer verfechter des streitens, aber es gibt punkte wo ein streit net mehr hilfreich sondern nur noch zertört.. und diesen punkt will ich net mehr überchreiten..

@liebeskummer

du hast recht, ich hab keinen liebeskummer. aber das hat weniger mit ihr, die "meine große liebe" ist, zu tun als mit mir... ich hatte in dem sinn noch nie liebeskummer oder kenn auch keine trauer oder sowas.. wie gesagt gefühlsmäßig tick ich bissl anners als die meißten annern..

@dian und joke

hehe die singles wieder :p
klug daher reden kann jeder single wenns um kaputte beziehungen geht hehe... naja so wie ihr seh ich das net so weil der gute teil in eienr bezieihugn (bei mir wars bisher so) überwiegt und es eben eine schöne zeit ist die man meißtens miteinander verbringt... zumal in beziehung leute mehr sex ham als singles :p

Killing Joke - 7.7.2005 um 20:28

@soul

Nö, klug daher reden tu ich nicht, ich hab nämlich genug beschissene Erlebnisse gehabt, auf die ich hätte gut verzichten können. Hinterher ist man immer schlauer. Und Sex: Naja, den kann man sich im Notfall auch selber machen :D Oder man wird redlich und entsagt ihm 8-) :D Ne, so wichtig war mir das nie.

quaid - 7.7.2005 um 21:22

Zitat

zumal in beziehung leute mehr sex ham als singles

wir haben hier irgendwo einen thread zum thema menschenkenntnis □ gibt genug, die das gegenteil beweisen. aber so wie du daher redest, von wegen du hast kein liebeskummer und, und du erwähnst immer wieder den sex, dann solltest du dir vllt ne fickfreundin oder ein paar one night stands organisieren.
also, auf mich wirkt das so. kann natürlich sein das das "all wrong" an kam und du das ganz anders gemeint hast. aber du wirst dir sicherlich genauso wenig wie ich die selbst verfassten beiträge durchlesen nachdem sie abgeschickt wurden..

Soulmirror - 7.7.2005 um 22:20

öhem....

nee also der nur ficken typ binsch echt net q... das mit dem liebeskummer ist ne ganz eigene schiene und sprüche die mit eienm " :D" enden sollte man bei mir eh net so ernst nehmen oder auf die goldwaage legen...

wenns mir nur um ficken gehn würde, würdsch mir schon so ficktussen anlachen □

... - 8.7.2005 um 00:04

Also, ob das so einfach ist, daß man innerhalb von Beziehung mer Sex hat, als außerhalb kann ich nicht bestätigen. Wennman ´ne feste Beziehung hat, dann will man ja auch zumindest ansatzweise etwas treu bleiben, es sei denn der Sex innerhalb der Beziehung ist so beschissen, daß man dringend Abwechslung braucht. Aber das müßtest Du echt mal versuchen zu erklären, @Soul, wie man es schafft, sich Liebeskummer so weit zu entziehen?

Ich kann mir das Modell von @Killing Joke oder @Dian vorstellen, sich erst auf gar nix einlassen, aber wenn man sich auf Liebe einläßt, dann gehört da auch Kummer dazu.

Bist Du ´n Autist, @Soul?

Soulmirror - 8.7.2005 um 15:54

hmm nee @autist

ist ja net nur mit liebeskummer so... ist bei so ziemlich allen gefühlen so... also trauer z.B. auch... die böse variante wär wohl, mir ist jeder egal... ich hab schon beste freudne verloren bzw sie haben sich von mir "getrennt" und das hatte mich i ndem sinne eigtl nie bekümmert....

naja erwähn das aber selten, weil die meisten das net verstehn können oder mic hdann zutexten von wegen "ach dann haste die eh net geliebt"... .blubb... bei mir ist das wohl alles etwas schwächer sagsch ma... auch mit liebe und so.. hatte nie so dieses wirkliche "batsch - verliebt" und dann nur noch an sie denken etc.. aber ich weiß, dass sie meine "große liebe" ist... kam eben mit der zeit, dass ich gemerkt hab wie wichtig sie mir ist und halt der ganze schnickschnack...

... - 8.7.2005 um 23:37

Was Du da beschreibst, @Soul, geht schon ein bißchen in Richtung "autistische Züge". Aber alks autist könntest Du gar keine Beziehungen zu Menschen vernünftig aufbauen, da die auch nicht unterscheiden können zwischen "ich" und "Du".

Aber das geht schon klar in die Richtung, die @hopeless mal dargestellt hat, in die Richtung "schizoider Charakter". Ich weiß gar nicht mehr, wo der das gepostet hat, kommt aber auch bei Dir wohl hin.

Ist aber auch kein Wunder, wir sind hier im Forum nunmal vorwiegend Menschen, die sich auch gerne mal abgrenzen von der Menge und eben nicht das vereine mit anderen Menschen suchen, sondern die Abgrenzung.

Ich könnte trotzdem nicht so cool mit ´ner Beziehung Schluß machen, schon gar nicht, wenn das meine große Liebe war. Meld´Dich mal, wenn es soweit ist, daß Du Dich das erste Mal vor Wut in den Arsch beißt, weil Du Schluß gemacht hast. der Moment kommt wahrscheinlich auch noch.

Necrophyll - 22.7.2005 um 23:50

Schluß machen.

Ein Thema, das für mich noch sehr frisch ist, und schmerzhaft. Ich weiß nicht, wie "normale" Menschen damit umgehen, da es mir die Kraft aussaugt. Es ist noch nicht ganz ein Monat her, doch gestern war es das erste Mal, daß ich fast 4 h am Stück geheult habe. Ich hasse mich. Ich hasse mich dafür, daß ich den wichtigsten Menschen meines Lebens durch einen sinnlosen Impulsausbruch verloren habe. Ich bin alleine. Es tut manchmal so weh, daß ich es nur noch im Bett aushalte, und stundenlang nicht mehr ansprechbar bin. Ich reagiere sicher etwas heftiger als andere, da ich vor 5 Monaten aus einer Klinik entlassen wurde, wo ich wegen einer Depression, Angststörung, Magersucht und Borderline behandelt wurde. Mittlerweile tue ich fast alles um den Schmerz in mir abzutöten. Ich esse kaum noch. Ich habe in den letzten 2 Wochen 5 kg abgenommen, und befand mich schon da stark im Untergewicht. Ich weiß nicht, wie ich damit umgehen soll. Ich kann nicht mehr. Ich möchte nichts mehr fühlen, nichts mehr denken müssen, nur noch Ruhe spüren. Ich kann den Anforderungen des Alltags nicht mehr entsprechen, und das macht mir Angst. Man erwartet von mir, daß ich endlich wieder funktioniere. Wieso tue ich Menschen weh, die ich liebe? Wieso fühle ich Tag ein, Tag aus nur Einsamkeit? Wieso lassen mich alle möglichen Menschen fallen? Es ist Schluß zwischen "Gott" und mir. Ich will hier weg.

miChA

Killing Joke - 23.7.2005 um 00:00

@micha

Hallo, schreib doch mal ein wenig mehr über dich, wenn du magst. Ich kann mich gut in so eine Lage hineinversetzen, denn mir ging es mal ähnlich. Und wie meinst du das mit "den Menschen weh tun, die ich liebe" ?

dian - 23.7.2005 um 01:07

@ miCHA:

tja, was soll ich sagen... kann dir eigentlich nur mein Beileid ausdrücken...

Ich weiss auch, wie es ist, wenn einen der Mensch, mit dem man zusammen sein möchte, nicht mehr an seiner Seite wünscht.

Es ist zwar schon viele Jahre her, dass mir das so ergangen ist, aber ganz verheilt ist diese Wunde bis heute nicht. In der Zeit direkt danach wollte ich auch am liebsten nur noch weg aus dieser Welt. Im Nachhinein muss ich aber sagen: Das wäre es nicht wert gewesen. Sich umzubringen wegen einer Liebe, die nur von einer Seite ausgeht, die also alles andere als perfekt war, lohnt sich nicht...

Ich denke heute, manche Menschen sind vom Schicksal her einfach nicht füreinander bestimmt, auch wenn man das als aktuell Betroffener sicher anders sehen mag und nicht akzeptieren will.

Im Nachhinein, nachdem viele Jahre vergangen sind und ich genügend Abstand habe, frage ich mich allerdings des öfteren: "Was wolltest du eigentlich mit der Person von damals? Sie hat dich nie wirklich verstanden... denn hätte sie es getan, wäre es gar nicht erst zum Streit gekommen..."

Vielleicht müssen wir unglücklich Verliebten einfach akzeptieren, dass andere Menschen andere Vorstellungen vom Leben haben als wir... genau, wie kleine Kinder akzeptieren müssen, dass sie nicht einfach das Spielzeug des Nachbarjungen behalten können, nur weil es ihnen so gut gefällt.

Aber klar, das sind Gedanken, die dir in deiner momentanen Situation wahrscheinlich nicht viel helfen werden. Das Einzige, was wirklich dauerhaft hilft, ist, einen Menschen zu finden, der noch besser ist als der Wunschpartner von einst... das relativiert dann nämlich vieles.

... - 23.7.2005 um 01:09

@Micha:

Wenn Du schon vorab Depressionen hattest, dann ist Liebeskummer wirklich kaum auszuhalten.

Bei mir war durch 'ne Hirnblutung alle Rezeptoren und ihre Andocker völlig durcheinander. Ich war noch mies drauf, obwohl ich gerade frisch verliebt war. Ich bin an sich mit Antidepressiva der moderneren Art ganz gut klar gekommen. Ich geh'mal davon aus, daß Du auch in ärztlicher Behandlung bist bei den ganzen Problemen, die Du hast.

Aber besonders toll scheint die Klinik ja nicht gewesen zu sein, wenn Du jetzt schon wieder abnimmst.

Kommst Du denn mit dem Arzt, den Du hast, klar, oder hast Du den Eindruck, daß Du mit dem icht alles besprechen kannst???

quaid - 23.7.2005 um 16:31

ich kann dir leider auch bloss sagen, wie ich die dinge sehe und empfinde. und ich hatte nie irgendwie mit magersucht zu tun. aber ich möchte behaupten, dass das dich kein stück weiter bringt.

und die wichtigste lektion die ich in meinem leben gelernt habe, das ist das man schmerz nicht erdrücken, betäuben oder ersticken kann. du kannst nur zwei sachen tun: verdrängen oder dich stellen.

beides ist scheisse. verdrängen ist wie eine bestellung mit zahlpause: erstmal okay, aber irgendwann kommt day zero, und den will man nicht erleben. sich stellen ist wie, sich freiwillig zu melden obwohl das gegen die eigenen prinzipien ist.

Zitat

Es tut manchmal so weh, daß ich es nur noch im Bett aushalte, und stundenlang nicht mehr ansprechbar bin. Ich reagiere sicher etwas heftiger als andere, da ich vor 5 Monaten aus einer Klinik entlassen wurde, wo ich wegen einer Depression, Angststörung, Magersucht und Borderline behandelt wurde.

ich weiß nicht, wie eine behandlung ist. plus ich glaube, dass die dort angestellten nur arbeit gesucht haben, und nicht wirklich der welt weiter helfen wollen. aber trotzdem wünschte ich, in meiner vergangenheit ernsthafte hilfe gehabt zu haben. ich hatte in problemsituationen immer nur mich selbst. und im tiefsten dunkeln habe ich immer gegen mich selbst gekämpft. es ist ein kampf den du nicht gewinnen kannst denn du verlierst so oder so. ich schätze, ich kämpfe immer noch, und es ist wohl die einzige möglichkeit, erstmal "weiter" zu machen.

Zitat

Ich weiß nicht, wie ich damit umgehen soll. Ich kann nicht mehr. Ich möchte nichts mehr fühlen, nichts mehr denken müssen, nur noch Ruhe spüren. Ich kann den Anforderungen des Alltags nicht mehr entsprechen, und das macht mir Angst. Man erwartet von mir, daß ich endlich wieder funktioniere. Wieso tue ich Menschen weh, die ich liebe?

ich kann auch manchmal nicht mehr. und dagegen habe ich bisher immer nur eines gefunden, das wirklich hilft: schlaf. egal wie du's machst. wenn du aufwachst fühlst du dich als sei der schlaf dafür gemacht, dir eine last abzunehmen.

kollege von mir hat mit depressionen zu kämpfen, und lässt sich von einem psychiater "krank" schreiben, um sich die zeit zu nehmen die er braucht. eine gute idee, wie ich finde. denn manchmal ist alles, was man braucht, zeit für sich allein - ohne ein termin in naher zukunft, an den man zusätzlich noch denken muss.

und wieso du menschen weh tust, die du liebst? die frage ist relativ einfach zu beantworten.

es sind die emotionen. sie überwältigen uns manchmal und schalten mal eben komplette celebrale strukturen im gehirn lahm, die einem geholfen hätten, die situation objektiv zu betrachten.

überwältigt von emotionen reagiert der gelassenste Autofahrer auf einmal großwahnsinnig und überholt in einer nicht einsehbaren kurve ein langsames auto fluchend..

allerdings ist das wirksamste mittel gegen durch emotionen verursachter "schaden" die zeit: wenn man sich selbst beruhigt hat und die andere(n) person(en) ebenso, dann kann eine ernst gemeinte entschuldigung schon viel bewirken. nur wer dann auf stur schaltet, hat es wahrscheinlich gar nicht erst verdient, überhaupt eine entschuldigung zu bekommen.

zum schluss möchte ich noch von einer welt sprechen, wo eigentlich alles möglich ist: in träumen.

wenn man nur genug schlaf hat, kann das einiges verändern.

eine welt, in die man fliehen kann, und die einen immer aufnimmt wenn es nötig ist..

Necrophyll - 23.7.2005 um 22:36

Bevor ich jetzt beginne, möchte ich mich erstmal für eure zahlreichen Antworten bedanken.

@Klinik, Therapie

Arne, dir wird es warscheinlich erstmal seltsam vorkommen, wenn ich sage, daß ich zurzeit nicht in Behandlung bin. Ich möchte einfach nicht von einer Therapie in die Nächste, sondern auch einmal leben, auch wenn mir das jetzt nicht gelungen ist (auch durch mich, aber auch stark durch andere). Auch wenn es warscheinlich das Vernünftigste jetzt für mich wäre, fühle ich mich zurzeit nicht bereit dazu. Vermutlich hätte ich gleich ambulant und pharmazeutisch weitermachen sollen, aber im Nachhinein ist man immer schlauer.

q, dir wollte ich sagen, daß mir die Klinik schon viel gebracht hat, und ich glaube auch, daß ich es irgendwie gepackt hätte, wenn ich nicht sehr oft von meinem Mitmenschen enttäuscht worden wäre. Enttäuscht dadurch, daß Menschen, von denen ich dachte, man wäre gegenseitig für sich da, immer dann von ihnen fallengelassen wurde, wenn ich einmal etwas von ihnen brauchte, und es hat mich erschreckt, wie einfach sich diese Menschen damit getan haben. Ich verstehe nicht, warum man so mit mir umgeht, und ich habe keine Lust, mich außerhalb eines geschützten Raumes zweitklassig behandeln zu lassen. Ich kann zurzeit niemanden, den ich kenne, einen Freund nennen, und immer alleine kämpfen, ohne zu wissen wofür, macht mich sehr traurig.

Du hast schon recht, daß mich die M-sucht kein Stück weiterbringt, aber ich hungere auch nicht um weiterzukommen, sondern um ab und zu Ruhe zu haben, und die habe ich dadurch. Aber du kannst mir glauben, daß ich nicht stolz drauf bin. Ich weiß auch, wie der "Day Zero" aussieht. Ich hoffe, du verübelst mir nicht, daß ich vor diesem Tag keine Angst habe. Du mußt dir jetzt entweder vor den Kopf gestoßen vorkommen, oder es ist dir egal. Ich will dir nicht deine Hilflosigkeit vor Augen führen, das gibt mir nichts, ich kann jetzt nur nicht anders. Ich bin erschöpft und müde. Nochmals danke für deine Antwort.

@den Menschen weh tun, die ich liebe?

Joke, dh nichts anderes, als daß ich genau diesen Menschen sage, daß sie für mich das Letzte sind. Mit Worten kann ich sehr scheußlich mit ihnen umgehen. Ich tanze zwischen Idealisierung und Abwertung. Diese Zeilen beschreiben zumindest diesen Aspekt der B-Symptomatik sehr gut: Der Borderliner entwickelt eine Abhängigkeit zum Partner und idealisiert ihn, solange dieser seine Bedürfnisse befriedigt. Erfährt er Zurückweisung oder Enttäuschung verfällt er ins

andere Extrem und wertet den Partner ab, ohne sich jedoch von ihm trennen zu können. Diese Zornausbrüche stehen in ihrer Intensität in keinem Verhältnis zu den auslösenden Ereignissen, basieren vielmehr auf einer massiven Angst vor Enttäuschung und dem Verlassenwerden.

Es kann einige Tage extrem krachen, in der Zeit zuvor sammelt sich meist eine Menge Zündstoff an (für den Borderliner zumindest), aber es beschränkt sich nicht nur auf den Partner. Jeder kann Ziel werden, den ich näher an mich heranlasse. Die Klinik hat mir dabei geholfen, diese Extreme zu reduzieren bzw in ihrer Intensität abzuschwächen. Ich werde mir nächstehenden Menschen demnächst ein Selbsthilfebuch für Freunde und oder Angehörige geben, damit sie sich in Zukunft vor oder besser vor solchen Impulsausbrüchen schützen können, für die sie nichts können, und was mir im Nachhinein immer sehr Leid getan hat. Ich wünschte, diese Menschen könnten verstehen, daß dies nicht nur eine reine Willenssache, sondern eine Störung ist, und daß sie mich dann nicht verlassen, weil ich halt nun mal genauso bin, mal mehr, mal weniger, und da arbeite ich daran - sehr.

miChA

... - 24.7.2005 um 03:15

@Micha:
Eigentlich ist Deine Entscheidung auch vernünftig gewesen, sich nicht von einer therapie in die nächste zu begeben, aber was mir Sorgen macht, ist diese Häufung von Problemen bei Dir, da kann man mit einer therapie nicht auskommen. Du hörst Dich aber schon sehr gefestigt an, wenn Du schreibst, daß Du auch Deinen Mitmenschen eine Chance geben willst, Dich zu verstehen. Ich bin sowieso nicht so ganz sicher, ob es überhaupt eine Borderline - Symptomatik so gibt, wie es uns die Psychologie weißmachen will. Ich hab´bis heute icht verstanden, wo da der Unterschied zu dem sein soll, was man früher einen hysterischen Charakter nannte. Die Borderliner, die ich kenne, sind kaum fähig, ´ne Beziehung zu führen. Bestand die Beziehung eigentlich schon länger? Ich glaube, daß das auch für den Menschen, den Du liebst, sehr, sehr schwer ist, daß zu akzeptieren. Aber es geht, wenn Dich jemand liebt. Das weiß ich, weil ich ähnliche erfahrungen schon gemacht habe. Normalerweise empfehle ich menschen mit Liebeskummer aus meiner eigenen erfahrung heraus immer, erst mal was neues kennenzulernen, sich in eine neue Beziehung zu schmeißen, die nicht sehr innig sein muß, aber dafür vielleicht mal sexuell reizvoll oder sowas, sie muß ja nicht lange halten, sondern soll nur ablenken.

Aber mir ist schon klar, daß Dir das jetzt nicht viel nützt. In dem zustand, wo Du jetzt bist, wirst Du kaum in der Lage sein, jemanden kennenzulernen.

Ich glaube aucxh, angesichts der Häufung an problemen, solltest Du es wirklich noch mal mit irgendeiner Therapie versuchen. Gegen Depressionen kann man gut was machen, gegen Anorexie auch, bei Borderline bin ich allerdings überfragt, da erscheint mir Dein Weg, Deine Umwelt auf Dich vorzubereiten noch der sinnvollste. Und glaub´mir, es gibt Menschen, die Geduld haben können. Geh´einfach davon aus, daß Du jetzt nunmal Pech gehabt hast. Ich weiß, daß man das in dem oment, wo man den Liebeskummer spürt, nicht verarbeiten kann. Probier es mal wieder mit ´ner Therapie, zumindest gegen die Depressionen, das ist relativ einfach und geht oftmals mit Medikamenten ganz gut (von denen man im übrigen auch wieder gut zunimmt, wie ich immer wieder bedauerlicherweise feststelle). Sie sind aber auch bei Borderline natürlich etwas problematischer, da Du dadurch in Deinen "wilden" Phasen u.U. noch ungehemmter wirst. Wie gesagt, überleg Dir das noch mal, eigentlich hörst Du Dich zumindest jetzt vom rein schriftlichen her, ganz gut beisammen an.

Sonst hast Du keine außer der Magerucht keine Autoaggressionen, irgendwas wie SVV (Selbstverletzendes Verhalten)? Ich vermute mal, so wie sich das anhört, daß die in der Klinik mit Dir den verhaltentherapeutischen ansatz durchgeführt haben was anderews kenne ich auch nicht bei Borderline. Allerdings kann vielleicht auch da eine tiefenpsychologische Gesprächstherapie ganz sinnvoll sein. Es gibt massig verschiedene therapieansätze, die nur leider nicht alle von den Kassen bezahlt werden. In einem anderen Forum hab eich mal eine Frau kenengelernt, der es sehr gut tat, mit Kreativtherapien darüber hinwegzukommen (die hatte aber auch SSV zusätzlich und zwar ziemlich stark). Schreibst Du gerne? Tut Dir das Schreiben hier gut? Oder möchtest Du lieber noch was von Dir erzählen? Kannst Du Dir zum Beispiel vorstellen, daß es irgendetwas gibt, was Dich aus der Vergangenheit so belastet, daß Du diese Entwicklung genommen hast?
