

Grenzenlos emotional

Von impulsiv
bis Borderline

Martine Hoffmann
Gilles Michaux



BALANCE **ratgeber**



Wenn Emotionen zur Sackgasse werden

»Manchmal fühle ich mich innerlich komplett leer oder habe das Gefühl, ich würde nie glücklich werden können. Gelegentlich ist es aber auch ein Gefühl, als ob alles zu viel sei und ich zu viele Emotionen in mir hätte.«



Martine Hoffmann, Gilles Michaux

Grenzenlos emotional

Von impulsiv bis Borderline



Seite absichtlich frei gelassen

Martine Hoffmann, Gilles Michaux

Grenzenlos emotional

Von impulsiv bis Borderline

BALANCE **ratgeber**

Martine Hoffmann, Gilles Michaux
Grenzenlos emotional
Von impulsiv bis Borderline

1. Auflage 2018

ISBN-Print: 978-3-86739-164-1

ISBN-PDF: 978-3-86739-915-9

ISBN-ePub: 978-3-86739-916-6

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

BALANCE buch + medien verlag im Internet:
www.balance-verlag.de

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2018

Der BALANCE buch + medien verlag ist ein Imprint
der Psychiatrie Verlag GmbH, Köln.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werks darf ohne
Zustimmung des Verlags vervielfältigt,
digitalisiert oder verbreitet werden.

Lektorat: Sandra Kieser, Köln

Umschlaggestaltung: GRAFIKSCHMITZ, Köln unter Verwendung
eines Bildes von time./photocase.de

Typografiekonzeption: Iga Bielejec, Nierstein

Illustrationen: Tim Piotrowski, Köln; Claus Ast, Nierstein

Satz: Psychiatrie Verlag, Köln

Druck und Bindung: AZ Druck und Datentechnik, Kempten

Zum Geleit 9

Einstieg 11

Expedition in den psychologischen Backstagebereich 13

Emotionale Wesenszüge: jenseits von diagnostischen
Schubladen und Kategorisierungen 14

Die Borderline-Persönlichkeitsstörung:

Unbekanntes Wesen oder bekanntes Unwesen? 15

Störungen der Emotionsregulation bei Borderline 19

Schieflage im Emotionschaos: Twilight Zone Borderline 19

»Alice im Borderland« oder die ver-rückte innere Welt 22

Wie wird eine Borderline-Persönlichkeitsstörung
festgestellt? 23

Emotionsregulation aus

entwicklungspsychobiologischer Sicht 36

Im Anfang war die Emotion: Gefühlsturbulenzen und deren
Natur 36

Sicherer Stress und die F-Wörter der Affektregulation 45

»Friendly fire« und andere emotionsgeladene Irrlichter 55

Emotionaler Höhenflug und Tiefenrausch: die Fallstricke der
Bindung 65

Die helle und die dunkle Seite des empfindsamen Ichs:

Zwischen Selbstsuche und Selbstaufgabe 73

Ich denke, also bin ich Ich: Identität und Kognition aus entwicklungspsychologischer Sicht 82

Wer bin ich, wen will ich und wenn ja, wie viele?

Identität und Integrität 82

Wirklichkeitswahn und Wahnwirklichkeiten:

Scheinbar ist nichts, wie es scheint 90

Warum sich emotional instabile Menschen unbeabsichtigt ins
soziale Abseits manövrieren 93

SOS-Gefühltsunami: das Borderline-Empathie-Paradox 96

Im Nimmerland der Beziehungsmuster 100

»Folie à deux« oder geteilte Ver(liebt)rücktheit 100

Das Selbst im Spiegel des anderen 101

Ein Drahtseilakt ohne Netz und Boden 103

Das Aus nach dem Liebesrausch? 106

Wege zu einer stabil(isierend)en Emotionsregulation 110

Von der gefühlsstabilen Seitenlage bis zum affektiven

Aderlass: Auswege aus dem Gefühlstress 110

Sag, was du auf dem Herzen hast:

die hohe Kunst gefühlvoller Kommunikation 121

»Just relax«: Tipps und Tricks im Umgang mit
explosiven Gefühlen 131

Aufkratzende Gedanken gehen lassen 142

Die Flucht vom Todesstern: Selbstverletzung als

Schutzfaktor oder Sprungbrett zum Suizid? 157

Einblicke in einen Therapieplan fürs Eingemachte 161

**Tanz auf dem Vulkan: ein Schnellkurs für Angehörige,
Partnerinnen und Partner** 175

Auf den Punkt gebracht:

Mythen und Fakten zu Borderline 177

Faktische und frühzeitige Vorboten erkennen und richtig
(be)handeln 180

Auf ein Wort zum Schluss 181

Literatur 182

Seite absichtlich frei gelassen

Zum Geleit

Jeder weiß, was Gefühle sind und was passieren kann, wenn diese anfangen, aus dem Ruder zu laufen, bei sich selbst und bei anderen. Aber was sind eigentlich Emotionen, und wie unterscheiden sich diese von Affekten, Stimmungen, und in welchem Verhältnis stehen diese zu Gedanken oder Kognitionen? Was passiert im Körper abhängig von der Stimmungslage? Was kann man machen, um unerwünschte Gefühle wieder auf ein Normalmaß herunterzuregulieren? Ist man schon krank, wenn man ab und zu mal ausflippt, oder wo genau verläuft die Grenze zum Pathologischen? Gibt es Menschen, die aufgrund ihrer biologischen Voraussetzungen, ihres Temperaments und ihrer Erziehung besondere Schwierigkeiten haben, ihren Gefühlshaushalt zu regulieren? Was sind eigentlich Persönlichkeitsstörungen und vor allem, was ist eine Borderlinestörung? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Wie kommuniziert man erfolgreich und manövriert auch sicher durch die Untiefen eines schwierigen, emotional aufgeladenen Gesprächs?

Antworten auf all diese Fragen finden Sie in diesem rundum verständlich und sehr unterhaltsam geschriebenen Ratgeber, der sich an Betroffene, deren Angehörige und Freunde und auch an Fachleute wendet. Den beiden promovierten Psychologinnen bzw. Psychotherapeuten Martine Hoffmann und Gilles Michaux ist es gelungen, einen Ratgeber zum Thema »Emotionale Instabilität« vorzulegen, der bei aller Anschaulichkeit und sehr guter Lesbarkeit nie oberflächlich oder vordergründig ist, sondern auch schwierige Zusammenhänge auf der Grundlage der neuesten wissenschaftlichen Grundlagen darstellt. Dabei kann man diesen Band auch als eine Einführung in die Psychologie verstehen, die so zentrale Bereiche des menschlichen Erlebens wie Kommunikation, Gefühle, Ausdrucksverhalten, Entwicklung, Wahrnehmung,

Liebe, Verlieben, Kommunikationsregeln und Entspannung in höchst anschaulicher Weise beschreibt. Ich wünsche dem Buch eine breite Leserschaft unter all den Menschen, die aus privaten oder beruflichen Gründen, aus gegenwärtigem oder vergangenem Anlass Antworten auf die Frage suchen, warum (manche) Menschen so denken, fühlen und sich verhalten, wie sie dies tun.

*Prof. Dr. Claus Vögele, Lehrstuhl für klinische und Gesundheitspsychologie,
Universität Luxemburg*

Im Nimmerland der Beziehungsmuster

Partnerschaften sind nichts für Feiglinge. Alle, die in einer (glücklichen) Beziehung leben, wissen, dass dies immer auch Arbeit bedeutet – und zwar Arbeit am Ich und am Wir. Das gilt gleichermaßen für Menschen mit und ohne Borderlinestörung. Trotzdem sind Beziehungen von und mit emotional instabilen Menschen in vielerlei Hinsicht anders. Schwierig? Ja. Unmöglich? Nein! Der Faktor »Borderline« bringt zweifellos einen entscheidenden Anteil an »Eigenvarianz« in die Beziehungsdynamik ein. Dennoch müssen Partnerschaften keineswegs schlecht verlaufen. Die Güte einer Beziehung hängt – wie bei allen anderen Beziehungen auch – wesentlich vom Zusammenspiel beider Partner ab. Dabei spielen Ausprägung und Schweregrad der Borderlinestörung ebenso eine Rolle, wie der Partner oder die Partnerin mit den wechselnden Gefühlslagen und der Emotionalität des Gegenübers umgeht. Was sich jedoch einfach liest, ist keineswegs simpel. Vor allem dann nicht, wenn – bildlich gesprochen – die Liebe einem den Kopf verdreht.

»Folie à deux« oder geteilte Ver(liebt)rücktheit

Wer schon einmal richtig verliebt war, weiß, wie es sich anfühlt, ein ver-rücktes Gehirn zwischen den Ohren zu tragen. In der Phase des Verliebtseins brennt darin regelrecht ein chemisches Feuerwerk ab, was sich maßgeblich auf das Erleben und Verhalten auswirkt. Der Körper gerät in Wallung beim Anblick der geliebten Person. Es kribbelt in den Adern und verliebte Schmetterlinge tanzen im Bauch. Physiologisch gesehen wird der Körper in einen Zustand höchster Alarmbereitschaft versetzt. Nicht ohne Grund: Zwar geht es nicht um Leben oder Tod, dafür aber umso

mehr um »Herz und Verstand«. Der Körper ist im positiven Sinne »lieb-besgestresst«. Verliebtheit fordert auch die Psyche in nicht unerheblichem Maße. Schließlich möchte man dem Gegenüber gefallen, sich von seiner Schokoladenseite zeigen und zwar von der ganz leckeren.

Da sich viele Menschen mit Borderline aber grundsätzlich nicht liebenswürdig und liebenswert finden, zugleich aber ein hohes Bedürfnis nach Geborgenheit und Zuwendung verspüren, bedeutet gerade die Phase des Kennenlernens eine erhöhte Gefahr der Ablehnung für sie. Sie wollen oft möglichst alles »richtig« machen und den vermeintlichen Wünschen und Bedürfnissen des Partners oder der Partnerin hundertprozentig entsprechen. Ein unrealistischer Anspruch? Jein. Denn dies gelingt Menschen, die von einer Borderlinestörung betroffen sind, zunächst meist sogar ausgesprochen gut. Nicht, weil sie besonders gut schauspielern oder sich verstellen können, sondern weil die eigene Identität häufig nicht besonders stabil ist.

■ ■ **Das Selbst im Spiegel des anderen**

Wenn wir uns verlieben, laufen bei uns Menschen vermehrt und ganz natürlich sogenannte »Spiegelungsprozesse« ab. Dieser Signalerkennungsmechanismus hat sich im Lauf der Evolution gebildet, um Befindlichkeiten oder Absichten anderer verstehen und vorhersagen zu können. Wenn mich zum Beispiel mein Gegenüber anlächelt, dann schmunzle ich – ganz leicht und kaum sichtbar – unwillkürlich mit. Spiegeln ist keine Einwegstraße, sondern hat immer auch etwas mit der Selbstwahrnehmung zu tun. Das bedeutet, dass man im Gegenüber möglicherweise eigene, meist unbewusste Anteile wahrnimmt (z. B. Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse). Diese können tatsächlich vorhanden

sein, es kann aber auch sein, dass es sich dabei um eine »Selbst-Täuschung« bzw. »Projektion« handelt. In der Tat sieht man durch die rosarote Spiegelbrille der Verliebtheit im anderen häufig weniger, wie er oder sie eigentlich ist, sondern vielmehr das, was man gerade selbst schmerzlich vermisst oder dringend braucht (FISHER 2001).

Im Kontext von Borderlinestörungen kommt dem Spiegeln ein besonderer Stellenwert zu. Da Menschen mit Borderline typischerweise Schwierigkeiten mit der Selbstwahrnehmung haben und häufig nicht in der Lage sind, sich selbst zu »spüren«, neigen sie dazu, die »gespiegelten« Anteile und Gefühle stellvertretend als die eigenen wahrzunehmen. Wie ein Schwamm saugen sie die Wünsche, Bedürfnisse und Gefühle ihres Gegenübers auf und erleben sie – in eigenleiblicher Resonanz – als die eigenen.

FRAUKE »Wenn ich einen Mann kennenlerne, dann ist dieser Mensch wie ein offenes Buch für mich. Ich brauche nur wenige Sekunden, bis ich weiß, wie er sich fühlt, und schon nach wenigen Worten vertraut er mir seine Sorgen und Ängste an und ich kann ihm unendliches Verständnis entgegenbringen.«

In solchen Momenten können sich Menschen mit Borderline selbst spüren und sie erleben sich (im günstigen Fall) durch die gespiegelten Anteile des anderen als vollständig. Diese Einfühlsamkeit löst beim Partner oder der Partnerin häufig eine regelrechte Bezauberung aus, die als »magische Verbundenheit«, »Seelenverwandtschaft« oder »noch nie zuvor erlebte emotionale Tiefe« beschrieben wird.

EINE EXPARTNERIN von einem Mann mit Borderline schildert dies so: »Er war der Mann meiner Träume, er war gebildet, gut aussehend, hatte

dieselben Interessen wie ich und wusste immer intuitiv, was ich gerade dachte oder fühlte. Bei ihm konnte ich mich fallen lassen, er erfüllte meine intimsten Wünsche, ohne dass ich sie aussprechen musste. Dabei war er so verständnisvoll und einfühlsam, dass ich das Gefühl hatte, er könne meine Gedanken lesen.«

■ ■ Ein Drahtseilakt ohne Netz und Boden

Wir alle werden also von Amors Pfeil aus der Bahn geworfen. Erinnern wir uns noch einmal, dass Menschen mit Borderline Gefühle – positive wie negative – um ein Vielfaches intensiver und wechselhafter erleben, als Menschen ohne Borderlinestörung. Erinnern wir uns auch, dass Betroffene gerade in stressigen Situationen vermehrt Schwierigkeiten mit der Reizwahrnehmung und Informationsverarbeitung haben. Und dies ganz besonders vor dem Hintergrund, dass sich der Körper sowohl bei Verliebtheit als auch in gefährlichen Situationen in einem Erregungszustand befindet – er die beiden Zustände aber nicht gut unterscheiden kann. Es liegt folglich im »Auge des verliebten Geistes« zu entscheiden, ob die innere Erregtheit als Bedrohung oder Verliebtheit interpretiert wird. Im Kontext einer Borderlinestörung, das legen Studien nahe, ist die emotionale Differenzierungsfähigkeit je nach Stresslevel stark eingeschränkt und Menschen mit Borderline neigen dazu, negative Reize eher wahrzunehmen (positive Reize dagegen nicht). Zusammen führt dies zu einer inneren Anspannung, die an sich schon extreme Reaktionen oder Konflikte hervorruft. Liebesangelegenheiten sind für emotional instabile Menschen folglich häufig ein Drahtseilakt: extreme Hochgefühle mit fortwährender Besorgnis, Angespanntheit und Misstrauen, die gepaart mit den negativen

Grundannahmen häufig nach dem Prinzip der sich selbsterfüllenden Prophezeiung wirken.

FRAUKE »Letztes Mal, als wir bei der Familie meines Freundes zum Essen eingeladen waren, kam mir plötzlich der Gedanke, dass er hinter meinem Rücken etwas Peinliches über mich erzählt haben könnte. Es gab keinen direkten Anlass zu dieser Annahme, aber ich konnte mich selbst nicht von meiner Überzeugung abbringen, dann nahm das Ganze seinen gewohnten Lauf und ich rastete völlig aus.«

Zentrales Problem von Menschen mit emotional instabiler Persönlichkeit ist also nicht die Fähigkeit, eine Beziehung einzugehen, sondern die für eine tragfähige Beziehung nötige emotionale Stabilität und gefestigte eigene Identität.

FRAUKE »Ich habe keine Schwierigkeiten damit, neue Menschen kennenzulernen und sie von mir zu begeistern. Das kann ich gut. Da habe ich die Kontrolle. Aber eine Beziehung einzugehen ist für mich, wie ein unerschlossenes Gebiet zu bereisen. Ich kann die Schönheit der Landschaft nicht unbeschwert genießen, sondern bin ständig auf der Hut, weil ich nicht weiß, was mich dort erwartet. Diese Angst ist immer präsent, surrt ständig unter der Membran des befristeten Glücks und wird irgendwann unerträglich.«

Zudem haben Menschen mit Borderline häufig kein gutes Gespür dafür, wann Grenzen gesetzt werden müssen, die für eine gesunde Beziehungsgestaltung nötig sind. Sie sehnen sich nach Symbiose (oder Fusion) mit einem idealisierten Partner, durch den sie sich »komplett« fühlen können. Die symbiotische Verschmelzung macht es aber auch schwer,

die eigenen Ich-Grenzen und die Grenzen des anderen wahrzunehmen. »Grenzenlose Liebe« hat immer bittere Beigeschmäcker: Angst vor Abhängigkeit und Selbstverlust.

FRAUKE »Mein Freund und ich, wir sind uns so nahe und vertraut, als ob wir ein Geist in zwei Körpern wären. Das ist ein überwältigendes Gefühl und doch beängstigend. Was bleibt dann noch von *mir* übrig, wenn er mich verlässt?«

Selbst, wenn Betroffene in der Lage sind, eigene Grenzen wahrzunehmen, tun sie sich häufig schwer damit, diese ernst zu nehmen und »Nein« zu sagen.

FRAUKE »Am meisten machen mir meine Verlustängste zu schaffen. Es fällt mir schwer, mich mit Personen, die mir nahestehen, zu streiten. Ich sage nur ungern, wenn mich etwas stört oder wenn ich mit Dingen nicht einverstanden bin. Ich schlucke dann lieber alles, als dass ich riskiere, dadurch jemanden zu verlieren. Genauso ist es auch in meinen Beziehungen zu Männern. Ich tue eher, was ›Mann‹ von mir verlangt, auch wenn es mir missfällt, als dass ich riskiere, ihn zu verlieren. Ich bin mir bewusst, dass das nicht der richtige Weg ist und auf Dauer immer schiefgeht.«

Aber auch die Partnerinnen und Partner sind in nicht unerheblichem Maße gefordert. Symbiotische Verschmelzung bedeutet nämlich für beide Seiten nicht nur ein geteilter Höhenflug auf Wolke sieben, sondern auch geteilte Instabilität und Krisen, gemeinsames Erleben von Zerrissenheit und Überforderung, von Leere und Ausgeliefertsein. Deshalb sollten Partnerinnen und Partner von emotional instabilen Menschen die

eigenen Grenzen von Anfang an im Blick haben und ihre Fähigkeit zur Selbstreflexion und Wertung der eigenen Gefühlszustände unbedingt hegen. Das Beziehungscredo sollte lauten: Respektvoll lieben und nicht symbiotisch leiden.

■ ■ Das Aus nach dem Liebesrausch?

Verliebtheit ist, wie jeder weiß, kein Dauerzustand. Ist der Liebesrausch vorbei, findet bei den Verliebten eine schleichende Ernüchterung statt: Der rosarote Nebel lichtet sich, der Beziehungsalltag tritt ein, die verliebte Aufregung schwindet, die Fehler des Partners oder der Partnerin werden »sichtbar«. Eine solche »Entidealisierung« ist ganz natürlich und auf Dauer sogar unvermeidlich. In dem Moment, wo logischer Verstand und rationale Urteilsfähigkeit wieder verstärkt ins Spiel kommen, ist die Zeit der »Selbst«-Täuschung unweigerlich verstrichen. Plötzlich wird einem bewusst, dass die jeweiligen Interessen und Bedürfnisse keineswegs identisch, sondern vielleicht sogar grundverschieden sind. An dieser Stelle finden flüchtig eingegangene Flirts meist ein abruptes Ende. Sind beide Partner trotz kleinerer Enttäuschungen bereit, mit Geduld und Zuversicht weiterzumachen, gilt es, Abstand von Perfektionsfantasien (z. B. ununterbrochene Harmonie, lückenlose Zuwendung) in der Paarbeziehung zu gewinnen und ein wirklichkeitstaugliches »Wir« zu erarbeiten. Dazu gehört die Fähigkeit, das Positive in einer Beziehung wahrzunehmen, auch wenn man gelegentlich enttäuscht wird. Sowie auch geteilte Loyalitäten des Partners oder der Partnerin mit Freunden oder Kollegen zu verkräften, ohne sich dadurch direkt zurückgewiesen zu fühlen. Beziehungsrealität ist die Erkenntnis, dass Menschen unterschiedlich sind und Krisen nicht nur unumgänglich

sind, sondern sogar positiv sein können. Schaffen es die Partner, konstruktiv mit Enttäuschungen umzugehen, kann dadurch eine gesunde Distanz zu den eigenen Erwartungen geschaffen und der gegenseitige Zusammenhalt gestärkt werden.

Wie wir gesehen haben, herrscht bei nicht wenigen Menschen mit Borderline nahezu die Null-Toleranzgrenze für Graustufen. Positive und negative Anteile des Gegenübers können nicht oder kaum zueinander ins Verhältnis gesetzt werden. Entweder die Beziehung entspricht makellos und perfekt dem idealisierten Anspruch oder sie ist nichtig und wertlos. Bereits kleine Enttäuschungen reichen aus, damit das innere Bild vom idealisierten Partner ins Gegenteil kippt und Bewunderung in Abwertung umschlägt. Vielen Betroffenen fällt es schwer, Liebesgefühle auf Dauer aufrechtzuerhalten und langfristigen Plänen oder Vereinbarungen nachzukommen. Nicht zuletzt tragen Selbstzweifel dazu bei, jedes Wort des Partners oder der Partnerin auf die Goldwaage zu legen und nach möglichen Hinweisen auf eine Ablehnung zu suchen, die dann auch ge- oder erfunden werden.

FRAUKE »Ich brauche Bestätigung, dass ich gut genug bin, dass ich gut bin, so wie ich bin. Wenn ich etwas gut mache, brauche ich Lob. Wenn ich etwas nicht gut gemacht habe, muss ich beruhigt werden, dass es nicht schlimm ist und dass es nicht bedeutet, dass ich kein guter Mensch bin.«

Insgesamt erschweren die Schwierigkeiten im Umgang mit Kritik und Kompromissen und die eher niedrige Frustrationstoleranz längerfristige Partnerschaften, in denen neben den leidenschaftlichen Aspekten auch Alltäglichkeiten und Verpflichtungen eine Rolle spielen.

FRAUKE »Mein Freund ist der beste Partner, den ich mir vorstellen kann. Mit ihm fühle ich mich komplett. Ich liebe ihn über alles. Dieses Gefühl kann sich allerdings schlagartig ändern. Plötzlich breitet sich Misstrauen in mir aus und negative Gedanken übernehmen die Regie. Es fühlt sich an, als ob ich von einem wütenden Dämon besessen wäre, den ich nicht zähmen oder verjagen kann. Dann breitet sich eine schwarze Gefühlswelle in mir aus und ich will ihn mit aller Macht so sehr verletzen, dass es kein Morgen mehr gibt. Ich raste völlig aus, beschimpfe ihn, werfe Gegenstände nach ihm und wünsche ihm den Tod. Danach tut es mir unendlich leid und ich versuche alles, um es wiedergutzumachen. Aber das Vertrauen ist trotzdem gebrochen.«

Borderline bringt Partnerinnen und Partner der Betroffenen häufig an die Grenzen ihrer körperlichen und psychischen Belastbarkeit. Viele leiden im Laufe der Beziehung zunehmend an emotionaler Erschöpfung, fühlen sich ausgepowert und zermürbt durch die permanente Kritik, Anschuldigungen und Erniedrigungen, denen sie ausgesetzt sind. Nicht selten erfahren Partnerinnen und Partner auch eine schleichende soziale Isolation während der Beziehung. Kontaktabbrüche zu Freunden und Familie sind keine Seltenheit, sei es aus Angst vor unangemessenen Reaktionen der emotional instabilen Person oder weil deren Sicht, die alle anderen als böse oder feindselig qualifiziert, unkritisch übernommen wird. Die Folge ist zunehmende Abgrenzung der Partnerschaft von Andersdenkenden und -fühlenden.

Manchmal ist das Gegenteil von gut nicht schlecht, sondern gut gemeint

Möchte man im Kontakt mit einem Menschen mit Borderline bestehen (im Sinne eines Ichs und eines Wirs), ist es hilfreich, wenn man von Anfang an Grenzen setzt – und nicht erst, wenn man am Ende seiner Kräfte ist. Der Versuch, den Partner oder die Partnerin allein durch Liebe und Verständnis zu »retten«, ist zwangsläufig zum Scheitern verurteilt. Ein »Zuviel« an Nachgiebigkeit und Verständnis für eigene Grenzverletzungen wirkt sich nicht nur negativ auf die Beziehung aus, sondern verhindert sogar manchmal die Weiterentwicklung der Betroffenen. Daher kann es ebenfalls hilfreich sein, wenn Partnerinnen und Partner eigene Anteile und Motive reflektieren, die möglicherweise die Verstrickungen fördern. Langfristige, stabile Beziehungen mit emotional instabilen Menschen sind nicht unmöglich. Sie sind jedoch oft schwierig und nur durch ein hohes Maß an professioneller Unterstützung und die intensive Mitarbeit beider Parteien möglich.

■ ■ ■ Wege zu einer stabil(isierend)en Emotionsregulation

»Ich hab' da ein ganz mieses Gefühl.« (Episodisch wiederkehrendes Zitat aus »Star Wars«)

■ ■ ■ Von der gefühlsstabilen Seitenlage bis zum affektiven Aderlass: Auswege aus dem Gefühlsstress

Was kann man machen, wenn die Emotionen hochkochen, die Impulse mit einem durchgehen oder der Stress einfach nicht mehr nachlässt? Gefühlsregungen und Begierden lassen sich in der Regel, wie wir alle aus eigener Erfahrung wissen, nicht so einfach auf Knopfdruck an- und abstellen. Gute Charakterschauspieler können sich auf Kommando in ein bestimmtes Gefühl hineinversetzen, einen lebensechten und stressigen Affekt kann man dagegen jedoch nicht so einfach auf Wunsch wieder abschalten. Dennoch kann man einiges tun und sich in entsprechender Körperbeherrschung, Gefühlsregelung und Impulssteuerung üben, um nicht jedes Mal gleich in die Luft zu gehen, überschwappende Gefühlswallungen wieder etwas zu deckeln und dem Ärger die Stirn zu bieten.

Zur Gefühlsstabilisierung und -regulierung sind an allererster Stelle psychologische und psychomotorische Entspannungsmethoden, wie *autogenes Training*, *progressive Relaxation* oder *Yoga* zu nennen, die speziell dazu entwickelt worden sind, mal richtig innezuhalten, das (psychobiologische) Stresssystem (siehe S. 45 ff.) zu besänftigen und die innere Angespanntheit abzumildern. Diese Entspannungstechniken wirken wie Stoßdämpfer auf den Alltagsstress, indem sie dessen Wirkung auf Körper und Geist abfedern und somit die übende Person stressresistenter machen. Sie gewähren dabei neben tiefer Beruhigung

auch eine nachhaltige Erholung, die über ein spontanes Sichentspannen (wie etwa bei einem Wald- oder Strandspaziergang oder beim Lesen oder Musikhören) hinausgeht und sie ermöglichen auch dann noch einen Cool-down, wenn andere Möglichkeiten zum Beruhigen (z. B. das abendliche Entspannungsbad) aufgrund einer zu starken Stressbelastung nicht mehr ausreichend hilfreich sind. Im Kapitel ab S. 131 zeigen wir Ihnen einige Wege zur psychophysischen Selbstberuhigung mit praktischen Übungen, die auch in der psychotherapeutischen Behandlung emotionaler Instabilität eingesetzt werden.

Bei schweren, akuten Unruhezuständen können zeitweise Beruhigungsmittel angezeigt sein, wobei man dabei zunächst einmal auf pflanzliche Sedativa (z. B. auf Baldrian- oder Hopfenbasis) zurückgreifen sollte (WEEKS 2009). *Pflanzlich* sollte dabei nicht mit *unbedenklich* gleichgesetzt werden (schließlich ist das Gift der Tollkirsche ja auch rein »pflanzlich«). Auch die Einnahme von rezeptfreien Beruhigungsmitteln sollte stets mit der behandelnden Ärztin oder dem beratenden Apotheker abgesprochen sein.

Auch wenn Entspannungsübungen und Beruhigungspillen bis zu einem gewissen Grad helfen können, gleichmütiger mit Alltagsorgen umzugehen, sind sie leider nur die halbe Miete. Denn sie können natürlich äußere Stressquellen in Form von Hindernissen oder Ärgernissen im täglichen Leben nicht beseitigen. Die kann man auch gar nicht komplett vermeiden. Aber man kann lernen, besser mit ihnen umzugehen. Wie organisiere ich mich am Arbeitsplatz und im Haushalt, welche Aufgaben kann ich womöglich abgeben, was muss ich zuerst erledigen? Wie Sorge ich für genügend Ausgleich zur Arbeit und Erholung in der Freizeit? Zur Beantwortung dieser Fragen gibt es hilfreiche Strategien, die man sich aneignen kann. Gerade für beflissen übereifrige und verbissen ehrgeizige Personen, die ständig unter starkem Zeit- und Konkurrenzdruck

stehen (man spricht vom sogenannten *Typ-A-Verhalten*) – die wie das weiße Kaninchen aus Alices Wunderland weder Geduld noch Rast und Ruh kennen –, kann es ratsam sein, einen Kurs in Stressmanagement zu absolvieren.

Stressfaktoren sind nicht nur Arbeitsbelastung, Zeitmangel und Gedränge, sondern ergeben sich oft auch aus sozialem Gerangel mit Kolleginnen, Kommilitonen und anderen Zeitgenossen, weswegen ein Kommunikations- oder soziales Kompetenztraining hilfreich sein kann, um zwischenmenschliche Konflikte auszubügeln oder gar nicht erst aufkommen zu lassen. Ab S. 121 bzw. 142 machen wir Ihnen ganz konkrete Vorschläge in Sachen konstruktiver Kommunikation sowie für den Umgang mit schwarzseherischem Denken und dunklen Gedanken. Gefühls- und Stressregulation überschneiden sich teilweise, wie wir bereits gesehen haben. Dennoch wollen wir den Schwerpunkt des Buches auf den Umgang mit Emotionen legen. Eine tiefer gehende Beschäftigung mit den Möglichkeiten der Stress- und Sorgenreduktion würde eindeutig den Rahmen dieses Ratgebers sprengen, darum verweisen wir an dieser Stelle auf einschlägige Selbsthilfebücher zu dem Thema (z. B. von KALUZA 2015 oder FORSYTH, EIFERT 2010).

Liegen vergangene traumatische und bis in die Gegenwart hineinwirkende Erlebnisse vor, so geraten Entspannungsverfahren und Strategien zur Stressbewältigung an ihre Grenzen. In diesem Fall kann die heilsame Entdeckung einer amerikanischen Psychologin professionelle Abhilfe schaffen. Francine Shapiro war in ihrem früheren Leben Sprachlehrerin. Nach der Genesung von einem Krebsleiden widmete sie sich der Psychologie und erforschte fortan die Einflüsse stressreduzierender Selbstfürsorge auf das Immunsystem. Eines Tages fiel ihr zufällig an sich selbst auf, wie sie durch eine bestimmte Augenbewegung, ein Hin- und Herblicken und indem sie ihre Aufmerksamkeit auf ebendiese Blickbewegungen richtete,

den Einfluss von aufsteigenden schlechten Erinnerungen wirkungsvoll abmildern konnte. Solche gezielten Augenbewegungen vermittelte sie in der Folge ihren Patientinnen und Patienten, um sie gegenüber traumatischen Gedächtnisinhalten unempfindlicher zu machen (d. h. zu desensibilisieren). Ihre anfänglich von der Fachwelt mit Skepsis »beäugte« Methode des sogenannten *Eye movement desensitization and reprocessing* (EMDR; engl. für Neuverarbeitung und Desensibilisierung durch Augenbewegungen) wurde mittlerweile viel erforscht und – neben der verhaltenstherapeutischen Technik der Exposition, bei der man sich fachlich unterstützt der traumatisierenden Situation beziehungsweise ihrer Merkmale real oder imaginär wieder stellt – zu einem neuen Standard in der psychologischen Traumabehandlung. Das Verfahren läuft folgendermaßen ab: Während der Therapeut dem Patienten dessen peinigende Erfahrungen behutsam in Erinnerung ruft, bewegt er kontinuierlich seine Finger vor den Augen des Patienten hin und her. Der Patient soll den Fingern ununterbrochen mit beiden Augen folgen.

Es scheint, als könnten durch diese Form der visuellen Stimulation beide Hirnhälften synchron aktiviert werden und somit ein Ausgleich zwischen der – wie bei Traumata üblich (siehe S. 57 ff.) – emotional stark überdrehten rechten und der rational leicht gedrosselten linken Gehirnhälfte geschaffen werden. Dadurch wird die Erfahrung einheitlich – will heißen, sowohl gefühls- als auch vernunftbetont – verarbeitet und ausgewogen im Gedächtnis integriert. Das Wirkprinzip der EMDR scheint weniger in den Augenbewegungen per se zu liegen, sondern in der beidseitigen (d. h. bilateralen) Stimulierung von außen: abwechselndes sanftes Abklopfen von gegenüberliegenden Körperpartien wirkt beispielsweise auch. Es wird sozusagen ein »Blickwechsel« des Gehirns in Gang gesetzt und der Fokus der Aufmerksamkeit bleibt nicht mehr starr auf die inneren Schreckbilder gerichtet. EMDR kann bei schwer-

wiegenden Traumata eingesetzt werden, aber auch bei weniger starken Negativerfahrungen aus Kindheit und Jugend. Sie bietet sich somit zur zusätzlichen psychotherapeutischen Bearbeitung solcher Erlebnisse bei emotionaler Instabilität an (BROWN, SHAPIRO 2016), bedarf dabei aber immer auch der Einbettung in eine Psychotherapie, um eine angemessene Stabilisierung der betroffenen Person bei der Konfrontation mit diesen Erlebnissen zu gewährleisten.

Lange Zeit war die Fachwelt ratlos, wie sie Borderlinestörungen mit psychologischen Mitteln behandeln sollte. Mittlerweile gibt es jedoch eine Reihe von Ansätzen. Die aktuelle Studienlage zeigt, dass Betroffene mithilfe von modernen Therapieangeboten sowohl ihre Symptome in Bezug auf die starken negativen Gefühle als auch in Bezug auf ihr impulsives Verhalten vielfach reduzieren können. Dies gelingt beim impulsiven Verhalten im Allgemeinen schneller und besser als im Umgang mit negativen Gefühlen (PARIS 2002, 2008). Die Studien zur Wirksamkeit von Psychotherapie decken sich auch mit Befunden zur neurologischen Plastizität aus der Hirnforschung, die zeigen, dass die Verhaltensmuster, die unsere Persönlichkeit ausmachen, nicht in Stein gemeißelt sind, sondern unser Gehirn zu lebenslangem Lernen fähig ist und somit auch durch Psychotherapie »umgeformt« werden kann.

Ehrlicherweise muss hinzugefügt werden, dass *behandelbar* nicht dasselbe wie *heilbar* bedeutet. Rückfälle sind leider nicht auszuschließen, genauso wenig wie, dass eine Therapie gar nicht anschlägt. Manche Betroffene behalten einzelne Symptome, selbst wenn ihre – mitunter langjährige – Therapie im Grunde erfolgreich abgeschlossen ist. Leider verlaufen nicht alle Therapien einfach oder komplikationslos. Gerade, wenn belastende Erlebnisse und konflikthafte Situationen aufgearbeitet werden, kann dies zu vorübergehenden Verschlechterungen der Symptome bzw. zu Krisen führen (z. B. Gefühlsausbrüche während der Therapiesitzung). Oft sind

solche Krisen aber der Behandlung dienlich oder sogar eine notwendige Phase im Therapieverlauf. Man kann sich das so vorstellen, wie wenn eine offene Wunde mit dem Desinfektionstupfer berührt wird: Es brennt wie Feuer, aber verschafft letztlich langfristig Linderung.

Psychotherapie ist das Kernstück der Behandlung von Impuls- oder Gefühlsinstabilität. Gleichwohl kann z. B. zur Linderung von schweren depressiven oder aggressiven Begleitsymptomen neben der psychologischen Grundbehandlung eine zusätzliche Behandlung mit Medikamenten hilfreich sein (BENKERT 2015). Diese sollte aber stets mit Vorsicht und Bedacht eingesetzt werden, da zum Beispiel antidepressiv wirkenden Medikamente bei Menschen mit Borderline mitunter anders wirken als bei Menschen mit einer Depression ohne emotionale Instabilität. Medikamente vermögen außerdem kaum – wenn überhaupt – die innere Leere zu füllen, die viele Betroffene empfinden (siehe S. 33). Schwer erkrankten Personen können *Stimmungsstabilisierer* helfen; wenn sie unter einer besonders hohen Impulsivität und Aggressivität leiden, werden mitunter auch *atypische Antipsychotika* in Betracht gezogen. Identitätsstörungen und Dissoziationen können aber auch mit diesen Medikamenten nicht effektiv behandelt werden. Mit keinem dieser Medikamente lässt sich das volle Spektrum an Symptomen einer Borderlinestörung lindern, dennoch scheint eine Kombination verschiedener Psychopharmaka nicht ratsam. Neuerdings gibt es allerdings Hinweise, dass Omega-3-Fettsäuren (z. B. in Leinöl enthalten) die Wirksamkeit von stimmungs- und impulsstabilisierenden Arzneien bei Borderline erhöhen können (LIEB 2014).

Derzeit gelten vier Psychotherapieverfahren als am effizientesten. Sie stammen sowohl aus der psychodynamischen und tiefenpsychologischen als auch der kognitiv-verhaltensanalytischen Denkrichtung (CRISTEA u. a. 2017; MASLEY u. a. 2012; STOFFERS-WINTERLING u. a. 2012). Es sind dies:

1. die *transferfokussierte Therapie*, basierend auf den theoretischen Annahmen des in Österreich geborenen und vor den Nationalsozialisten geflohenen Psychiatrieprofessors und Psychoanalytikers Otto Kernberg;
2. die *Mentalisierungsbasierte Therapie* (MBT), entwickelt von dem englischen Psychologen und Psychoanalytiker Peter Fonagy;
3. die *Schema-(fokussierte) Therapie* nach dem Psychologen Jeffrey Young, einem Schüler von Aaron Beck, der wiederum einer der Gründerväter der kognitiven Therapie ist und
4. die *dialektisch-behaviorale Therapie* (DBT) von der amerikanischen Psychologieprofessorin Marsha Linehan, die selbst von Borderline betroffen war, aber in ihrer Jugend fälschlicherweise auf Schizophrenie behandelt wurde.

In den folgenden Abschnitten beschreiben wir kurz die Grundideen dieser vier Therapieansätze. Wem dies alles zu kompliziert vorkommen mag: kein Problem! Überspringen sie einfach diese Textpassagen. Denn wer sich als Patient oder Patientin in eine dieser Psychotherapien begibt, braucht einfach nur mitzumachen und sich drauf einzulassen, während er oder sie das Know-how getrost Sorge des Psychotherapeuten oder der Psychotherapeutin sein lassen kann.

Die Psychoanalytikerin oder der Psychoanalytiker bemüht sich bei der *transferfokussierten Therapie* um die Klärung und Deutung früherer gefühlsambivalenter Beziehungserfahrungen, deren emotionale Nachwirkungen auch im Gespräch mit dem Therapeuten, der Therapeutin zutage treten, das heißt, sich darauf übertragen (*transferieren*). Die Beziehung mit dem Therapeuten oder der Therapeutin ermöglicht es den Patientinnen und Patienten, korrigierende Beziehungserlebnisse zu machen. Sie lernen beispielsweise, Kritik anzunehmen, ohne sich dabei als Person im Ganzen abgelehnt zu fühlen. Bei Personen mit

Borderline geht man davon aus, dass sie sich schwertun damit, eigene Unzulänglichkeiten, die ihnen von anderen zugeschrieben wurden oder werden, zu identifizieren und dass sie diese unliebsamen Eigenschaften wie Bruchstücke eines zerbrochenen Magneten von ihrem Selbstbild abstoßen, oder rein psychoanalytisch gesprochen, abspalten. Ziel der Therapie ist demnach, dass Betroffene diese negativen Persönlichkeitskomponenten mit ihrem eigenen Selbstkonzept vereinen und sich trotz Ecken und Kanten wahrnehmen und schließlich selbst vollkommen annehmen können (vgl. HÖRZ-SAGSTETTER, DOERING 2015).

Bei der *MBT* hilft der Psychoanalytiker oder die Psychoanalytikerin dabei, die derzeitigen Beziehungen zu reflektieren. Patientinnen und Patienten kommen so zu einem besseren *mentalen* Verständnis darüber, wie ihre Affekte das eigene und damit auch das Verhalten anderer beeinflussen. Dieses Verständnis nennt man auch selbst- und fremdbezogene Empathie bzw. gedankliche Einfühlsamkeit (EULER 2014; ALLEN u. a. 2008).

Ein dritter Ansatz, die *Schematherapie*, wurde ursprünglich ganz explizit für affektlabile Persönlichkeitsstörungen entwickelt. Mittlerweile wird die Schematherapie aber auch bei anderen Störungen eingesetzt, z. B. bei Essstörungen (ARCHONTI u. a. 2016). Grundannahme dabei ist, dass jeder Mensch im Laufe seiner Entwicklung bestimmte emotionale Muster (Schemata) aus Erinnerungen, Gedanken und Gefühlen entwickelt und dass diese Muster das gegenwärtige Verhalten steuern. Solche Schemata können günstig oder, wie bei emotionaler Instabilität, eher ungünstig sein. Oberstes Ziel ist, die Patientin oder den Patienten in die Lage zu versetzen, sich von nachteiligen Gefühlsmustern zu befreien, d. h. die aus unerfüllten kindlichen Bedürfnissen (z. B. nach Zuwendung) erwachsenen Verhaltensmuster (z. B. Abhängigkeit von anderen) und damit verbundene ungünstige Bewältigungsstrategien (z. B.

Unterwürfigkeit) hinter sich zu lassen. Hinzu kommen erlebnisorientierte Übungen, etwa dass die diversen Gefühlszustände (*Gefühlsmodi*) stellvertretend durch verschiedene Therapiestühle repräsentiert und somit »verstellbar« werden, oder dass gesündere Formen der Emotionsbewältigung in Kindheitserinnerungen in der Vorstellung neu »durchgespielt« werden (vertiefend dazu JACOB u. a. 2011; SEMPÉRTEGUI u. a. 2013). Die Imaginationenübungen führen zu einem tranceähnlichen Zustand, der ein Tor zum Unbewussten öffnet. Dies kann helfen, verborgene und im bewussten Gespräch oftmals kaum zugängliche oder nur schwer veränderbare Affektmuster zu bearbeiten. Es besteht eine gewisse Nähe zur *Hypnose* (benannt nach Hypnos, dem griechischen Gott des Schlafes), quasi eine Form angeleiteten Tagtraums, der in der Psychotherapie zur besseren und intensiveren Emotionsverarbeitung benutzt wird. Speziell angepasste therapeutische Hypnoseformen können bei Borderline gut zur Unterstützung psychodynamischer Ansätze, wie etwa der transferfokussierten Therapie von Kernberg, genutzt werden (siehe hierzu ausführlich ZINDEL 2015).

Auch der vierte Ansatz, die *dialektisch-behaviorale Therapie*, kurz *DBT*, nutzt veränderte Bewusstseinszustände, um Patientinnen und Patienten zu befähigen, die eigenen Gefühle besser zu regulieren. Hierzu werden sie in der Fertigkeit, zu meditieren (griech. besinnen) geschult, und sie lernen, achtsam die eigenen Gefühlsregungen und Gemütsbewegungen zu beobachten. Diese bewusste Besinnung soll dazu dienen, sich der *Dialektik* (syn. Gegensätzlichkeit) zwischen der Funktion und Dysfunktion, die ein (Problemlöse-)Verhalten haben kann, bewusst zu werden. Was heißt das? Beispielsweise dient das »Ritzen«, also selbstverletzendes Verhalten, auf der einen Seite oft dem Spannungsabbau. »Ritzen« hat also durchaus eine sinnvolle Funktion. Gleichzeitig hat dieses Verhalten offensichtliche negative Konsequenzen in Form von

Verletzungen und Narben. Indem die Patientinnen und Patienten sich also der Dialektik ihres Verhaltens zunehmend gewahr werden, können sie den zerstörerischen Handlungsimpulsen besser standhalten und alternative (körper-)schonendere Bewältigungsversuche unternehmen. Ab Seite 161 können Sie sich einen Einblick in die DBT aus Patienten- und Therapeutesicht verschaffen.

All diese Behandlungsmethoden sind moderne Weiterentwicklungen der klassischen Psychoanalyse und kognitiven Verhaltenstherapie. Waren sich diese beiden Therapieschulen früher »spinnfeind«, verwischen die Grenzen mittlerweile mehr und mehr. DBT und Schematherapie gehören zur sogenannten »dritten Welle« der Verhaltenstherapie und sie orientieren sich nicht mehr nur an den Handlungen und den Gedanken wie die Verfahren der ersten und zweiten Generation. Stattdessen beziehen sie explizit Gefühlsdimension und frühe Lernerfahrungen mit ein. Bei den beiden psychodynamischen Verfahren Transferfokussierte Therapie und MBT liegt der Fokus viel mehr als bei der klassischen Psychoanalyse auf einer offenen Deutung von Handlungsmotiven. Patientinnen und Patienten legen sich auch nicht mehr auf eine muffige Couch mit dem Psychoanalytiker im Nacken, sondern Patientin und Therapeutin sitzen sich auf Augenhöhe gegenüber (s. auch SOLLBERGER, WALTER 2010). Andere psychologische Therapieverfahren sind in Bezug auf Borderline und emotionale Instabilität weniger gut erforscht, wenngleich sie dem einen oder der anderen im Einzelfall gut helfen mögen.

Für einen guten Therapieerfolg ist ein individuell maßgeschneiderter (sog. personalisierter) Therapieplan geboten (PARIS 2002). Therapie nach Manier des Prokrustes, einem Unhold, welcher der griechischen Sage nach seine Opfer mit der Axt zurechtstutzte oder auf der Streckbank lang zog, um sie an die Maße seines von ihm angepriesenen eisernen Bettes »anzupassen«, ist sicher kontraproduktiv. Je nach Schwierigkeiten einer Person,

sollte die Therapie mehrere oder auch weniger Behandlungsbausteine umfassen (zu Beziehungsfähigkeit, Impuls- und Gefühlskontrolle usw.). Idealerweise ist das Ineinandergreifen der diversen Behandlungsmodule klar strukturiert, ohne dass die Therapie unbedingt geradlinig erfolgen muss. Das heißt, dass Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten nicht unbedingt nach einem vorgefertigten, rigiden Muster vorgehen, sondern dass sie sich in ihrem therapeutischen »Voranschreiten« in flexibler Weise von Sitzung zu Sitzung an die Bedürfnisse des Patienten oder der Patientin anpassen. So kann es auch immer wieder kürzere oder längere Therapiepausen und -unterbrechungen geben oder die therapeutische Arbeit kann zu bestimmten krisenhaften Zeitpunkten wieder aufgenommen werden.

Eine tragfähige Therapiebeziehung ist dabei das A und O einer jeden gelingenden psychologischen Behandlung. Bei emotional instabilen Menschen sind Therapieabbrüche aber leider keine Seltenheit. Mitunter kommt es vor, dass der Therapeut oder die Therapeutin idealisiert oder fast schon vergöttert wird oder dass sich Patientin oder Patient in den Therapeuten oder die Therapeutin verlieben (LÖFFLER-STASTKA u. a. 2006). Beides sind keine guten Voraussetzungen für eine tragfähige Zusammenarbeit und können dazu führen, dass die weitere Therapie unmöglich wird. Zwar sind Psychologinnen und Psychotherapeuten aufgrund ihrer Ausbildung in den »Künsten« der Beziehungsgestaltung und -begrenzung geschult, doch manchmal stimmt schlicht »die Chemie« zwischen Therapeutin und Patient nicht – genau wie in anderen zwischenmenschlichen Beziehungen – oder die Therapie stimmt nicht mit den Erwartungen und Bedürfnissen des Patienten überein. Wir würden Ihnen raten, dies direkt anzusprechen, sollten Sie in solch eine Situation kommen. Sie müssen nicht befürchten, dass Sie die Gefühle ihres »Seelenklempners« verletzen. (Wie Sie sehen, nehmen auch wir

diese nicht gerade schmeichelhafte Berufsbezeichnung ganz unaufgeregt hin.) Manchmal kann es sich dennoch lohnen, geduldig zu sein, und dem Therapeuten oder der Therapeutin eine zweite, vielleicht auch eine dritte Chance zu geben. Eine gute psychotherapeutische Beziehung funktioniert nicht unbedingt wie bei Liebe auf den ersten Blick sofort nach einem einmaligen Kontakt, es geht in den ersten Sitzungen zunächst um das gegenseitige Kennenlernen. Manchmal braucht es einfach eine gewisse Zeit, bis man mit einer fremden Person warm wird und bereit ist, sich ihr gegenüber gefühlsmäßig zu öffnen und vertrauensvoll mitzuteilen. Wobei wir auch schon beim Thema unseres nächsten Kapitels wären, nämlich der gefühlvollen Kommunikation.

Die »Quadriga« der bei Borderline empfohlenen Psychotherapien: von psychodynamisch bis verhaltenanalytisch orientiert

- *Transferfokussierte Therapie*: zwischenmenschliche Gefühlsübertragungen klären
- *Mentalisierungsbasierte Therapie (MBT)*: unliebsame Gefühlsreaktionen reflektieren
- *Schema(-fokussierte) Therapie*: sich mit ungünstigen Gefühlsmustern aussöhnen
- *Dialektisch-behaviorale Therapie (DBT)*: die optimale Gefühlsregulation stärken

Sag, was du auf dem Herzen hast: die hohe Kunst gefühlvoller Kommunikation

Eine wichtige Komponente emotionaler Reaktionen ist der Gefühlsausdruck. Körpersprache, Gebärden und die gesprochene Sprache sind sowohl ein Signal an das Gegenüber als auch Ventil zum eigenen

körperlichen Abreagieren. Denken Sie an Wutgeheul, die Faust ballen, Angstschreie, Zusammenzucken, Stöhnen, Erröten usw.



Dass der Gefühlsausdruck sich auf das Erleben auswirkt, konnte eindrücklich in Untersuchungen nachgewiesen werden. Versuchspersonen, denen man im Labor kontrollierbare Schmerzen zufügte – sie wurden aufgefordert, ihre Hand so lange in eiskaltes Wasser zu tauchen, wie sie es aushalten konnten –, konnten die Schmerzen weitaus besser und somit länger ertragen, wenn sie dabei laut fluchen durften (STEPHENS u. a. 2009).

Unser Gefühlsausdruck entwickelt sich vom angeborenen Schreien und Zappeln des Säuglings über Tränenfluss und Schamröte hin zu einer ausdifferenzierten, erlernten Gefühlskommunikation in Wort und Schrift, die vom herzerwärmenden Liebesbrief bis hin zur Wutrede reichen kann. Zwar haben auch Tiere zum Teil ganz ähnlich anmutende Formen der Kommunikation entwickelt, vom munteren Bientanz bis zum erhabenen Walgesang, aber nur wir Menschen bedienen uns einer ausgefeilten Laut- und sogar symbolischen Schriftsprache zum gegenseitigen Informations- und Gefühlsaustausch. Die menschliche Sprache stellt uns genaue Bezeichnungen und feine Nuancierungen mittels tausender und abertausender Wörter zur Verfügung. Dennoch ist sie oft ein Quell von Missverständnissen. Man denke nur an das beliebte Kinderspiel der »Stillen Post«, bei dem ein Satz ganz schnell der Reihe nach von einem Mitspieler zum anderen ins Ohr geflüstert wird und dabei im Laufe der Weitergabe dermaßen verdreht und verzerrt wird, dass beim letzten Nachrichtenempfänger meist nur noch Wortsalat ankommt. Aber selbst, wenn eine Mitteilung den Empfänger akustisch störungsfrei und somit ganz korrekt ereilt, muss er deren inhaltliche

Bedeutung entziffern. Sprachliche Botschaften sind dabei keineswegs eindeutig, nicht immer auf ein und dieselbe Weise zu verstehen. Vor allem sogenannte *para-* und *non-verbale* Aspekte bestimmen die feinen Zwischentöne beim Gesprochenen. Wenn z. B. der Tonfall, in dem etwas geäußert wird, die »Musik macht«, oder Gesten und Mimik, z. B. ein Augenzwinkern, andeuten, dass das Gesagte nicht ganz so ernst genommen werden sollte oder wenn ein fehlendes Smiley in der SMS der Kurznachricht einen völlig anderen Touch oder gar Punch geben kann. Diese übersprachlichen Kommunikationskanäle sind somit weitere Ebenen der Kommunikation, auf denen es zu Fehlinterpretationen kommen kann, wenn sie (z. B. aufgrund des Negativitätsbias, siehe S. 95) falsch gedeutet, überhört oder übersehen werden.

Wenn wir eine *gemeinsame Sprache sprechen*, bedeutet dies also nicht, dass wir dabei immer über dasselbe reden. Worte sind abstrakte Bezeichnungen für Dinge, Gegenstände und Konzepte, sie sind aber nicht die Dinge an sich. Um es in den Worten Alfred Korzybskis, dem Begründer der allgemeinen Bedeutungslehre, zu sagen: »Die Landkarte ist nicht die Landschaft.« Dazu ein Beispiel: Stellen Sie sich vor, Sie sind mit einer Person in einem Raum, in dem eine grüne Vase auf einem Tisch steht. »Dies ist aber eine schöne, grüne Vase«, sagen Sie. Ihr Gegenüber kontert, die Vase sei doch gar nicht grün, sondern grau. Ein klarer Dissens, der daher rührt, dass die andere Person farbenblind ist und sie die Vase wirklich nur als grau erkennt.

Unser Bild von der Welt hängt mit unserer Wahrnehmungsfähigkeit zusammen und ist stets ein von unserem Geist konstruiertes Abbild der Realität. Objektiv gesehen ergibt sich zwar die Farbe aus der Wellenlänge des reflektierten Lichts. Daraus lässt sich aber nicht 1:1 die subjektive Qualität erschließen, wie wir die Farbe erleben. Aussagen über die Wirklichkeit sind somit stets zu relativieren, um einen Konsens zu

finden. Beharren wir auf unserer Position, werden wir nie gemeinsam »auf einen grünen Zweig kommen«. Dies gilt sowohl für die Wahrnehmung der Außenwelt, die sogenannte Perzeption, als auch für die Wahrnehmung von inneren Empfindungen, die sogenannte Interozeption. Was beispielsweise als attraktiv oder anregend erlebt wird, liegt stets im »Auge des Betrachters« und kann durch die rosarote Brille unserer Gemütslage gefärbt sein (siehe S. 72). Und auch wenn wir mit anderen über das gleiche Gefühl reden, bedeutet es nicht zwangsläufig, dass wir alle genau dasselbe mit derselben Intensität fühlen.

Sprachliche Äußerungen beinhalten zudem meist auch noch implizite Botschaften. Botschaften also, die zwar nicht wörtlich gesagt, aber doch mit ausgedrückt werden. Wenn beispielsweise die Ehegattin sagt: »Schatz, das Bier ist alle«, oder ihre bessere Hälfte ihr mitteilt: »Liebling, der Mülleimer ist voll«, dann geht es wohl im seltensten Fall darum, sich sachlich über den Füllstand von Getränkeflaschen und Plastiksäcken auszutauschen. Vielmehr schwingt in diesen Mitteilungen der Appell an das Gegenüber mit, Bier aus dem Keller zu holen bzw. den Abfallbeutel zur Tonne zu bringen. Hinter beiden Sätzen verstecken sich weitere Botschaften in Form von Selbstmitteilungen und Aufforderungen, die den eigentlichen Kern der Aussage ausmachen, ohne dass sie explizit ausgesprochen werden und von denen die Gesprächspartner im Nachhinein stets behaupten können, sie hätten das (so) nie gesagt beziehungsweise gehört. Diese vielfältigen zwischenzeiligen Sprachdimensionen machen aus der menschlichen Sprache eine schwere Sprache.

Aufgrund von solchen Deutungsdifferenzen bezüglich der (mit-)geteilten Wirklichkeit kann es zu Meinungsverschiedenheiten zwischen Personen oder zur Verschärfung zwischenmenschlicher Konflikte kommen. Im Eifer des Gefechts gibt oft ein Wort das andere. Fragen Sie darum bei Unklarheiten gerne mal nach, wie eine Aussage denn

wirklich gemeint ist. Um bereits bestehende Konflikte aufzuklären und aus der Welt zu schaffen, möchten wir Ihnen außerdem ein paar Tipps für eine friedlichere Art der Kommunikation (ROSENBERG 2004) mit auf den Weg geben.

Zentral ist die sogenannte *Ich-Botschaft*, bei der es darum geht, Sachverhalte aus Sicht der eigenen Person und ohne vorgefasste Meinung darzustellen. Wenn wir an unser Vasenbeispiel zurückdenken, so sind die Aussagen »Die Vase ist grün« und »Die Vase ist grau« nach den Regeln der Logik ganz klare, sich gegenseitig ausschließende Gegensätze. Rein objektiv gesehen kann nur eine der beiden Behauptungen wahr sein. Wenn wir jedoch das Ganze aus der Ich-Perspektive formulieren (»Für mich schaut die Vase grün aus« bzw. »Für mich schaut die Vase grau aus«), kann man sich auf eine gemeinsame Wirklichkeitsdefinition verständigen. Beide Ich-Aussagen sind gleichzeitig richtig und nebeneinander gültig, da beide Personen aus ihrer jeweiligen (farbensehenden vs. -blinden) Sichtweise recht haben. Wir unterhalten uns nicht mehr über »Tatsachen«, sondern über unsere jeweilige Sicht der Dinge. Ich-Botschaften ermöglichen es, uns über unsere jeweiligen Sichtweisen auszutauschen, ohne dass ein Gesprächspartner die alleinige Wahrheit für sich beanspruchen kann und ohne notwendigerweise mit den Ansichten und Überzeugungen des anderen einverstanden sein zu müssen. Auch wenn unsere individuelle Wahrnehmung sich nicht ändert, können wir so doch unvoreingenommen über unsere Differenzen diskutieren.

Das ist insbesondere hilfreich, wenn man Kritik am Verhalten anderer üben möchte. Indem man zur Ich-Perspektive übergeht, lässt man das Gegenüber als Person außen vor. Man kommentiert bzw. bewertet lediglich das Verhalten und nicht den Menschen dahinter. Es macht einen bedeutsamen Unterschied, ob Sie jemanden wegen einer patzigen Antwort zurechtweisen oder die Person deswegen gleich als Furie oder

Berserker bezeichnen. Das beobachtbare Handeln ist klar beschreibbar, die persönlichen Beweggründe sind dagegen oftmals unklar. Vielleicht macht die Person gerade einen schlechten Tag durch und ihr kleiner Ausraster hatte glatt nichts mit Ihnen zu tun. Beziehen wir uns auf das tatsächlich Sichtbare, kommen wir der Realität näher, als wenn wir gleich auf die Motive des Handelns schließen. Jemanden wiederholt zu etikettieren, hat zudem die Wirkung, dass der oder die Betreffende das Label in sein bzw. ihr Selbstbild integriert und sich somit auch in Zukunft dementsprechend verhält, oder aber, dass die Person sich dagegen wehrt und sich der Kritik an ihrem Handeln versperrt.

Wir können durchaus zurückmelden, wie das Handeln der anderen Person auf uns wirkt und welche Gefühle es in uns ausgelöst hat (z. B. Irritation und Ärger, Frustration und Traurigkeit, Konfusion und Erstaunen usw.) – und auch, weshalb wir so empfunden haben. Wenn ein Verhalten bei uns negative Gefühle auslöst, dann hat diese Handlung für uns Belang und sie löst irgendein Bedürfnis (z. B. nach Harmonie, Nähe und Respekt usw.) in uns aus. Es geht also darum, die eigene Gefühls- und Bedürfnislage klarzustellen, ohne es für den anderen persönlich werden zu lassen.

Kritik wird häufig geäußert, indem ausschließlich gesagt wird, was einen am anderen stört. Es ist aber wie bei einer kaputten Waschmaschine: Wenn der Techniker den Grund der Störung herausfindet, läuft sie damit noch lange nicht wieder. Er muss sich jetzt Gedanken machen, wie er den Schaden beheben kann und sich mit dem Auftraggeber über die Reparaturmöglichkeiten und -kosten beraten. Auf dieselbe Weise sollten wir unserem Gegenüber, wenn uns ein Verhalten nervt, konstruktive Ideen und Vorschläge mit auf den Weg geben, wie er oder sie sich in Zukunft uns gegenüber verhalten könnte. Auch wenn wir keine Garantie haben, dass er oder sie das umsetzt, so ist es doch

unser gutes Recht, unsere Wunschvorstellung für den Umgang mit uns zu kommunizieren.

Damit hätten wir die vier Elemente friedlicher Kommunikation beisammen:

1. In der Ich-Form das Verhalten, das uns stört, beschreiben, ohne dabei das Gegenüber zu be- oder entwerten;
2. eigene gefühlsmäßige Reaktion auf das Handeln des Gegenübers aussprechen und
3. unsere Bedürfnisse kundtun sowie
4. mitteilen, wie man sich wünscht, dass sich das Gegenüber künftig verhält.

Das Verhalten, das wir ansprechen möchten, sollte dabei so sachlich wie möglich dargestellt werden. Beispiele für beschreibende Formulierungen in der ersten Person sind:

- »Ich habe bemerkt/gesehen/beobachtet/mitbekommen, wie ...«
- »Mir ist aufgefallen/ins Auge gefallen, dass ...« usw.

Bei der Gefühls- und Bedürfnisäußerung ist es hilfreich, darauf zu achten, nicht überschwänglich zu werden und nicht sein ganzes Innerstes zu entblößen, sondern möglichst leidenschaftslos und nüchtern das vorwiegende Gefühl und Bedürfnis zu benennen:

- »Das hat mich geärgert/betrübt/brüskiert ...«
- »Das ist mir wichtig/bedeutsam/ein Anliegen, weil ...« usw.

Bei dem Wunsch nach Veränderung sollte man möglichst realistisch bleiben und diese nur in einem Ausmaß von anderen erwarten, wie man es sich auch selbst für eigene Verhaltensänderungen zutrauen würde.

Um sich die einzelnen Schritte dieser Kommunikationstechnik besser merken zu können, schlagen wir folgende Erinnerungshilfe zur »Verinnerlichung« vor:

(1) Beschreiben Sie zuerst die Situation, so wie Ihr Auge sie gesehen hat, (2) benennen Sie danach Ihr Gefühl, so wie Sie es auf dem Magen haben, (3) sagen Sie anschließend, wieso es für Sie eine Herzensangelegenheit ist und (4) teilen Sie zum Schluss mit, wie Sie sich vor dem inneren Auge vorstellen, wie es anders werden könnte.

Lassen Sie uns an einem Beispiel veranschaulichen, wie Kritik mit und ohne friedliche Kommunikationstechnik aussehen kann.

OHNE FRIEDLICHE KOMMUNIKATIONSTECHNIK Der Partner kommt zu spät, um zu einer Verabredung zu fahren. »Es hätte mich ja gewundert, wenn du einmal pünktlich gekommen wärest. Es ist jedes Mal dasselbe. Auf dich ist einfach kein Verlass. Was hast du diesmal als Ausrede parat?« – »Entschuldige, aber du wolltest doch noch, dass ich dir Zigaretten besorge!« – »Ach, so! Jetzt bin also *ich* schuld, dass *du* zu spät kommst. Das ist ja wieder typisch von dir, mir das auch noch in die Schuhe zu schieben. Du bringst es einfach nicht fertig, zu deinen Fehlern zu stehen. Du enttäuschst mich!« – »Anstatt, dass du mich hier groß anmachst, wären wir besser schon mal losgefahren. Jetzt kommen wir noch viel später an.«

Wie wirkt diese Form der Konfrontation wohl auf den Zuspätgekommenen? Vielleicht konnten Sie beim Lesen nachvollziehen, wie leicht eine solche Beurteilung den Angesprochenen in die Defensive bringt. Schon der erste Satz ist eine versteckte Du-Botschaft: Du kommst *immer* zu spät. Liest man sich die Sätze genauer durch, fällt auf, dass das konkrete Zuspätkommen (d.h. Verhalten) zu keinem Zeitpunkt direkt beklagt wird, sondern ausschließlich und destruktiv die Unzuverlässigkeit und Charakterlosigkeit (d.h. Eigenschaft) der anderen Person.

MIT FRIEDLICHER KOMMUNIKATIONSTECHNIK Der Partner kommt zu spät, um zu einer Verabredung zu fahren. Beide fahren zur Verabredung. Auf dem Nachhauseweg: »Du, kann ich dir was sagen?« – »Ja, na klar.« – »Ich habe vorhin wieder, ich weiß nicht wie lange auf dich warten müssen und das hat mich, ehrlich gesagt, ziemlich genervt. Ich mag es nicht, zu spät zu kommen, wenn wir eingeladen sind. Es ist für mich ein Zeichen von Respekt, wenn man sich an die abgemachte Zeit hält, und ich erwarte das auch mir gegenüber. Ich wäre froh, wenn du dir das etwas zu Herzen nehmen könntest und künftig versuchen würdest, etwas pünktlicher zu sein.« – »Aber ich war doch noch für dich Zigaretten holen!« – »Ich weiß, und das finde ich ja auch ganz lieb von dir. Aber das mit dem Zuspätkommen passiert nicht zum ersten Mal und kommt auch ohne mein Zutun vor. Ich hätte einfach gerne, dass du darüber nachdenkst, wie es für mich ist, mir die Beine in den Bauch zu stehen.«

Was halten Sie von dieser Aussprache? Hier wird das Zuspätkommen zunächst mal als gegeben angenommen (man kann es ja eh nicht mehr ändern) und zu einem späteren, passenden Zeitpunkt angesprochen. Das Zuspätkommen wird dabei nicht irgendwelchen vermuteten Eigenschaften der Person zugeschrieben. Beachten Sie, dass friedliche Kommunikation nicht »weichgespülter« Worte bedarf, sondern dass durchaus eine beherzte und zielbewusste Sprache, sogar ein forscher Sprachstil gewählt werden kann. Bei friedlicher Kommunikationsform handelt es sich also in keiner Weise um die hohe Schule der Diplomatie, bei der man etwas anderes durch die Blume sagt, als man eigentlich denkt, sondern um klare Ansagen, die – wie wir gesehen haben – »von Herzen kommen«.

Man kann natürlich nicht immer auf diese Art und Weise untereinander kommunizieren und man sollte es auch nicht damit übertreiben. Aber wenn es ein Beziehungsthema gibt, das uns immer und immer wieder

beschäftigt, kann die friedliche Kommunikationstechnik eine dienliche Alternative sein, um die Angelegenheit einer zielführenden Klärung zuzuführen. Oft ist es hilfreich, das Anliegen nicht in der Problemsituation selbst zu thematisieren, sondern mit kühlem und klarem Kopf zu einer geeigneten und gemeinsam vereinbarten Zeit. Überlegen Sie sich bereits im Vorfeld und indem Sie in sich hineinhorchen (eventuell auch indem Sie Ihr Anliegen in vier Sätzen für sich aufschreiben), wie Sie die Thematik sprachlich am besten angehen könnten.

Auch wenn diese Form des kommunikativen Umgangs als Weg zu einer verständnisvolleren sozialen Interaktion gedacht ist, wird sie leider auch immer wieder missbraucht, um anderen z. B. bei Streit- oder Führungsgesprächen den Wind aus den Segeln zu nehmen und die eigenen Interessen durchzusetzen. Gehören Sie bitte nicht zu dieser Gattung Mensch, sondern setzen Sie die Kommunikationsstrategie nur ein, um Ihre Gefühle und Bedürfnisse auf freundliche Weise ohne Hintergedanken auszudrücken. Wir wünschen Ihnen zufriedenstellende Unterhaltungen.

Die vier Stufen friedlicher Kommunikation fürs Vieraugengespräch (ROSENBERG 2004)

- 1. Situationsbeschreibung (neutral):** Wie habe ich das Verhalten meines Gegenübers mit eigenen Augen gesehen?
- 2. Gefühlsbenennung (diskret):** Was liegt mir deswegen (schwer) im Magen?
- 3. Bedürfnisäußerung (konkret):** Wieso ist mir das eine Herzensangelegenheit?
- 4. Wunschausdruck (konstruktiv):** Wie stelle ich mir vor dem inneren Auge vor, wie sich mein Gegenüber künftig verhalten könnte?

»Just relax«:**Tipps und Tricks im Umgang mit explosiven Gefühlen**

In diesem Kapitel zeigen wir Ihnen ein paar kurze, alltagstaugliche Entspannungstechniken, mit denen man auch in akut stressigen Situationen und bei schwierigen Emotionen einen kühlen Kopf bewahren kann (nach KRAMPEN 2013). Hierbei geht es überhaupt nicht darum, in einen tiefen Entspannungszustand zu kommen, sondern darum, hohe physische und mentale »Überspannung« so gut es geht schnell wieder runterzuregulieren, um damit sowohl sich selbst als auch die Situation wieder in den Griff zu bekommen. Ziel ist es, selbst in stürmischen und aufgeladenen Situationen zu innerer Ruhe zu finden, genau wie bei einem Orkan, in dessen Auge ja bekanntlich verhältnismäßige Stille herrscht.

Emotionen werden von körperlichen Reaktionen wie Herzrasen, Blutdruckerhöhung und Hyperventilation begleitet. Starke körperliche Reaktionen verstärken in aller Regel die Gefühle zusätzlich. Schwächt man die Körperreaktionen ab, lässt sich auch der Affekt dämpfen. Hierzu haben Mediziner und Psychologinnen in der Vergangenheit eine Vielzahl an Methoden entwickelt, um schnell und in praktisch allen – auch in brenzligen – Lebenslagen ein gewisses Maß an Entspannung herbeizuführen. Solche Entspannungsverfahren werden mit Erfolg im Leistungssport eingesetzt, aber auch von Personen, die berufsbedingt Ruhe bewahren müssen, wie Soldaten, Piloten usw. So haben beispielsweise die Samurai großen Wert auf meditative Praxis gelegt, um vor lebensbedrohlichen Kämpfen geistig klar und vollkommen »zen« zu sein. Entsprechende Übungsanteile finden sich heute noch in allen japanischen Kampfkünsten wieder.

Das »kleine ABC« der Entspannung beinhaltet dabei folgende grundlegende Prinzipien: (A) »keep cool«: zur Vorbeugung, damit man erst gar

nicht »in die Luft geht«; (B) »calm down«: zur Beruhigung, damit man nicht ausrastet und (C) »chill out«: zum Abregieren und Regenerieren, damit man abschalten und die Situation »hinter sich lassen« kann.

Die Übungen basieren auf klinisch erprobten Entspannungsmethoden, sind aber so vereinfacht, dass sie innerhalb kürzester Zeit mit einer maximalen Dauer von drei bis fünf Minuten und vor allem jederzeit und überall angewendet werden können. Ihre Effekte sind in aller Regel nur kurzfristig und je nach Intensität der Belastung (z. B. bei einem emotionalen »Beben« der Stärke 8) kann die Wirkung auch ausbleiben oder nur zum Teil eintreten. Es sind also keine Effekte zu erwarten, wie sie vielleicht lang erfahrene Yogagurus oder Zen-Meister in der Abgeschiedenheit ihrer Tempel und Klöster erleben, aber ihre Wirkkraft verstärkt sich vor allem durch das regelmäßige Üben. Ein Sportler würde ja auch nie, ohne vorher zu trainieren, an einem wichtigen Wettkampf teilnehmen. Anders als beim Sport kann die Entspannungsfähigkeit aber nicht mit »eisernem Willen« erzwungen werden. Man sollte die Übungen gelassen angehen und idealerweise regelmäßig, etwa einmal pro Tag in ruhigen Situationen üben, damit die Technik auch im Ernstfall greift. Also: »Just do it.« Alle Übungen können mit geschlossenen sowie mit offenen Augen durchgeführt werden. Ist es in einer bestimmten Situation nicht möglich, die Augen zu schließen, oder nicht gewünscht, schaut man einfach geradeaus und fixiert einen Punkt im Raum oder auf dem Boden.

»Keep cool« → Zunächst eine Übung zum rhythmischen Atmen. Man weiß, dass sich beim Ausatmen die Herzschlagfrequenz verlangsamt und somit den Sympathikus beruhigt (siehe S. 48). Durch eine tiefere, längere Ausatmung gibt man somit dem Herzschlag mehr Zeit, sich zu beruhigen. Sich dazu bequem in lockerer Haltung hinsetzen und die Schultern locker lassen, so locker wie möglich. Anschließend atmet man ganz bewusst drei- bis fünfmal ganz normal ein und aus. Danach

atmet man zwei- bis fünfmal tief ein und aus, indem man bei jedem Ein- und Ausatmen jeweils bis drei zählt. Zählen Sie beim Ausatmen langsamer als beim Einatmen. Dann reaktiviert man sich wieder körperlich durch ausgiebiges Dehnen und Strecken oder indem man sich innerlich vorstellt, wieder voll da zu sein.

Alternativ können Sie anstelle vom Atem-Zählen auch tief ein- und ausatmen und mit jedem Ausatmen zunehmend die Muskeln entspannen, zunächst die des Gesichts, dann der Schultern und dann des ganzen Körpers. Sich dann innerlich den Satz »Ich bin ganz entspannt« vorsagen und vorstellen. Auf diese Weise regulieren Sie zusätzlich aktiv den Tonus Ihrer Muskulatur auf positive Weise. Dies ist eine Übung in Anlehnung an die sogenannte Methode der *aktiven Tonusregulation*.

»Calm down« → Statt sich »im Quadrat zu ärgern«, geht es bei dieser Technik darum, »ins Quadrat zu atmen«, indem man sich die einzelnen Teile eines jeden Atemzuges als die vier Seiten eines Vierecks vorstellt: (1) Einatmen, (2) Atempause, (3) Ausatmen und (4) Atempause. Auf diese Weise konzentriert man sich mit geöffneten Augen für zwei- bis drei Atemzyklen in bildhafter Vorstellung voll und ganz auf das bewusste, tiefe Ein- und Ausatmen und die beiden Pausen dazwischen. Danach wieder den Fokus nach außen auf die Realität richten.

Manchmal kann in weniger stressigen Situationen schon ein einzelner bewusster Seufzer beim Ausatmen hilfreich sein, indem er den »ins Stocken geratenen« Atem und somit die Stressestarre wieder etwas löst. Der Seufzer ist möglicherweise, wenn er situationsangemessen ist, auch ein wichtiges Signal für Außenstehende, an dem sie erkennen können, dass bei ihnen innerlich etwas hochkocht. Er kann sogar in der digitalen Kommunikation eingesetzt werden: *seufz*.

»Chill out« → Eine schnelle Möglichkeit, auch nach einer hochemotionalen Situation wieder runterzukommen und den Kopf frei zu kriegen,

besteht darin, dass man sich für einen Moment zurückzieht, sich locker irgendwo hinsetzt und dann mit geschlossenen Augen beide Hände kräftig zu Fäusten ballt. Für circa 20 Sekunden die Fäuste geballt halten und sich währenddessen darauf konzentrieren, wie sich die Anspannung anfühlt. Man kann sich dabei vorstellen, dass die ganze vorhandene Angespanntheit in die Fäuste fließt. Anschließend die Muskelspannung wieder lösen und während der nächsten 20 Sekunden nachspüren, wie sich das Loslassen anfühlt. Alles noch mal wiederholen. Danach ein paar mal tief durchatmen, die Arme durchstrecken und dann wieder die Augen weit aufmachen.

Diese kleine Übung ist eine abgespeckte Turboversion des sogenannten *progressiven Relaxationstrainings* (nach Jacobson), das sich gerade zur Angstbewältigung und zur Stabilisierung bei posttraumatischen Belastungsstörungen bewährt hat. Wer an einer vertieften Einführung in diese hochwirksame Entspannungsmethode interessiert ist, findet vielerorts entsprechende Kursangebote bei Volkshochschulen und Krankenkassen. Dies gilt auch für Kurse zur Stressbewältigung. Krankenkassen stellen oft auch passende Übungsanleitungen auf CD oder als MP3 zum Download zur Verfügung. Wenngleich eine Hördatei auf einem Tonträger nicht den Besuch und den Austausch mit einem ausgebildeten Entspannungstrainer ersetzen kann, ist sie doch eine wichtige erste Hilfe.

Vorschlagen möchten wir noch folgende Miniübung, die dann bestens geeignet ist, wenn man körperlich schon wieder zu Ruhe gekommen ist, aber gerne den Geist wieder frei von Aufregung oder störenden Gedanken bekommen möchte. Es handelt sich um eine Miniversion nach dem Prinzip *achtsamkeitsbasierter Stressbewältigung*, einer Meditationsform, die auf buddhistischen Traditionen basiert.

ÜBUNG »Blätter auf dem Fluss« (nach HARRIS 2009)

- Nehmen Sie eine bequeme Haltung im Sitzen ein und schließen Sie die Augen oder schauen Sie mit halb geschlossenen Augen und ruhigem Blick geradeaus.
- Malen Sie sich in Gedanken aus, an einem ruhig fließenden Fluss zu sitzen, auf dessen Wasseroberfläche Blätter vor sich hintreiben. Betrachten Sie, wie die Blätter an Ihnen vorbeiziehen. Stellen Sie sich vor, ein jedes vorbeitreibende Blatt verbände sich mit einem Ihrer Gedanken. Setzen Sie jedes Mal, wenn ein Gedanke auftaucht oder sich aufdrängt, diesen auf eines dieser Blätter. Tun Sie dies für jeden Gedanken, gleichgültig, ob positiv oder negativ, gewollt oder unerwünscht, neutral oder trivial (z.B. auch für Gedanken wie diese: »Mache ich das hier richtig?« oder »Was soll mir das jetzt bringen?«). Sollte mal eines der Blätter am Ufer hängen bleiben, lassen sie es dort, bis es wieder bereit ist, weiter zu treiben.
- Kehren Sie nach ca. 5 Minuten in Ihrem eigenen Rhythmus wieder aus der Übung in die Realität zurück.

Alternativ und je nach Geschmack funktioniert die Übung auch mit Wolken, die am Himmel vorbeiziehen.

Sollten Sie jetzt Appetit auf mehr bekommen haben, hier noch eine weitere Meditationsübung, deren Würze in ihrer Kürze liegt. Sie dient dazu, sich selbst wieder gewahr zu werden, sich wieder zu zentrieren. Dafür richtet man mit geschlossenen Augen die Konzentration ganz bewusst auf den eigenen Atem und zählt jeden einzelnen Atemzug mit, indem man sich beim Ausatmen die Zahl leise in Gedanken vorsagt. Auf diese Weise zählt man jeden Atemzug bis zur Zahl 10 und fängt dann wieder von vorne an, bis man wieder bei der 10 angekommen ist, um den Zählvorgang dann nochmals zu wiederholen. Falls man sich verzählt, fängt man ganz einfach wieder von vorne an. Man zählt somit insgesamt dreimal bis 10. Das abgestufte Zählen hilft, gedanklich

»am Ball zu bleiben«. Anschließend öffnet man auch hier wieder die Augen und reckt und räkelt sich etwas. Diese Übung können Sie ohne Weiteres in bequemer Sitzhaltung durchführen.

Achtsamkeitsbasierte Verfahren sind äußerst wirksam, um Situationen zu begegnen, in denen man das Gefühl hat, »die Decke würde einem auf den Kopf fallen«. Nicht umsonst bedienen sich asketische Mönche dieser Praxis, um mit ihrem Leben als Einsiedler umzugehen. Meditation kann auch auf körperorientierte Weise in der Bewegung geübt werden, wie beim (Heil-)Yoga, Tai-Chi und Qigong. Achtsamkeitsbasierte Techniken finden sich auch in modernen und bei Borderline empfohlenen Psychotherapieformen wieder (siehe S. 115 ff. sowie CHAFOS, ECONOMOU 2014). Die Meditationspraxis hilft Patientinnen und Patienten, eine *Akzeptanz* (bzw. Gleichmut) zu entwickeln. Akzeptanz heißt ein nicht-wertendes Annehmen auch von unangenehm oder unerwünschten Körperempfindungen, Gefühlen und Stimmungen. Auch hierzu finden sich bei entsprechendem Interesse vielerlei Kursangebote.

Als weitere Kurzübung zur Regeneration empfiehlt sich, im Sitzen, Liegen oder seitlich in der Embryonalhaltung die Augen zu schließen, bewusst tief ein- und auszuatmen und sich dann für rund 2 bis 3 Minuten innerlich beim Ausatmen »Ruhe« oder »Ich bin ganz ruhig« vorzusagen. Man nennt dies Autosuggestion. Erneut gilt: Reaktivieren Sie sich, bevor Sie die Augen wieder öffnen, indem Sie sich innerlich vorstellen, wieder voll da zu sein, und sich kräftig strecken und räkeln. Dies ist eine Übung nach dem Prinzip des autogenen Trainings, das der Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz in den 1920er-Jahren entwickelt hat.

Wer sich mit den effektivsten Entspannungs- und achtsamkeitsbasierten Verfahren vertraut machen beziehungsweise mal hineinschnuppern will,

findet beispielsweise in Hörbüchern empfehlenswerte Kombi-Pakete (z. B. DERRA 2007).

Nicht alle können mit diesen Entspannungsübungen etwas anfangen. Es hängt auch davon ab, was für ein Entspannungstyp man ist. Für die allermeisten dürfte aber etwas Geeignetes dabei sein. Probieren geht über Studieren. Manchmal bedarf es auch keiner spezifischen Entspannungstechnik. Sportliches Auspowern und die kalte Dusche danach, sich mit »aggressiver« Musik abreagieren oder actionreiche Spiele am Computer spielen – all dies kann genauso das Mittel der Wahl sein. Hilfreich als Beruhigungsmethode kann auch die Ruhetrance sein. Mittlerweile gibt es dafür sogar eine sehr empfehlenswerte App fürs Smartphone (Infos unter www.strong-emotions.de), die Imaginationen und Suggestionen für alle Spannungslagen und somit zum Runterkommen, Ruhen und Erholen bietet. Auch zu Meditation findet sich eine Vielzahl digitaler Angebote (die wahrscheinlich bekannteste und wissenschaftlich am besten untersuchte App findet sich unter www.headspace.com). Wo wir gerade bei Apps sind. Eine weitere effiziente Minitchnik, um wiederkehrende Erinnerungen an hochbelastende Situationen bereits »im Keime zu ersticken«: Wenn Sie bemerken, dass die Erinnerungen hochkommen, können Sie ein Computerpuzzle in der Art von Tetris® spielen. Dadurch wird – wie JAMES u. a. (2015) experimentell nachweisen konnten – eine Verfestigung der Erinnerungen im Gedächtnis verhindert.

Risiken und Nebenwirkungen → Bevor Sie mit dem Üben anfangen, noch eins vorweg. Die Übungen sind zur Ärger- und Stressbewältigung sowie zur Impulsregulierung gedacht, eignen sich aber nicht für den Umgang mit Depressionen. Führen Sie deshalb diese Übungen niemals durch, wenn Sie gerade unter einer starken traurigen Verstimmung oder einem Gefühl großer innerer Leere leiden. Hier könnte es zu einer Verschlimmerung der Symptomatik kommen. Ebenso sind Fantasie-

reisen an einen schönen Ort nicht zu empfehlen, wenn Sie unter einer Trennung leiden, dann kommen gerne Bilder hoch aus einer Zeit, als die Welt noch in Ordnung war, was die Sehnsuchtsgefühle verstärken kann. Die Übungen sollten stets in nüchternem Zustand, das heißt nie unmittelbar nach Alkohol- oder Drogenkonsum durchgeführt werden, insbesondere nicht unter dem Einfluss von Halluzinogenen.

■ ■ ■ »iRelax«: Entspannung via Biofeedback

Biofeedback ist ein Verfahren, bei dem körperliche Prozesse wie Muskelspannung, Herzrate oder Atemfrequenz mit speziellen Sensoren am Körper aufgezeichnet und dann über einen Computer in Form einer Grafik oder eines Tons zurückgemeldet werden. Beispielsweise wird die Anspannung der Muskulatur an der Oberfläche der Haut mit Elektroden gemessen und als Balken auf einem Bildschirm sichtbar oder über Lautsprecher hörbar gemacht. Die Länge des Balkens oder die Höhe des Tons entspricht dem Grad der Muskelkontraktion. Durch dieses »Sichtbar- oder Hörbarmachen« von unbewusst ablaufenden Körperprozessen kann der oder die Übende fast wie bei einem Computerspiel lernen, diese Prozesse bewusst zu regulieren, d. h. die Muskeln zu entspannen.

Es lassen sich aber nicht nur körperliche Prozesse abbilden, sondern auch geistige: Hirnströme, gemessen im Elektroenzephalogramm (EEG). Je nach Bewusstseinszustand verändern sich die Aktivität und somit die Hirnstromwellen des Gehirns, das heißt, je nachdem, ob wir beispielsweise schlafen oder entspannt oder aufgeregt sind (PAVLENKO u. a. 2009). Bei Entspannung »funkt« das Gehirn in einem Wellenbereich von 8 bis 12 bzw. 12 bis 15 Hertz (d. h. »Wellengänge« pro Sekunde). Dies sind die sogenannten Alpha- und SMR-Wellen. Beim EEG-Biofeedback,

oder besser Neurofeedback, lernen Anwenderinnen und Anwender, ihr Gehirn dazu zu bewegen, Alpha- oder SMR-Wellen zu generieren. So wird quasi »durch die Hintertür« ein Entspannungszustand ausgelöst (GRUZELIER 2014).

Alle, die den Autoführerschein gemacht haben, haben schon Neurofeedback praktiziert, womöglich ohne es zu wissen. Um die Geschwindigkeit des Fahrzeugs anzupassen, muss man als Fahrer den Kraftaufwand, der über die Bein- und Fußmuskeln ans Pedal weitergegeben wird, genau einstellen und den Spannungsgrad der Muskulatur fein adjustieren. Dies erfordert ein Feintuning der motorischen Kontrollzentren unseres Gehirns. Dabei gleichen wir die zentralnervöse Tätigkeit mit der Geschwindigkeitsanzeige des Tachos ab. Der Drehzahlmesser liefert somit das Signal für die Rückmeldung bzw. Feedback, an der das Gehirn sich ausrichtet, um die Muskeln präzise einzustellen. Während wir als Fahrschüler immer wieder die Geschwindigkeitsanzeige im Blick haben müssen, um den Fuß optimal auf dem Gashebel zu haben, entwickeln wir mit zunehmender Übung ein Gespür dafür, mit welcher Geschwindigkeit wir gerade unterwegs sind, ohne ständig aufs Armaturenbrett schauen zu müssen. Das ist das grundlegende Prinzip des Neurofeedbacks: Wir lernen, Gehirnprozesse mittels entsprechender Rückmeldung von außen in Gang zu bringen. Man muss sich dessen gar nicht mal bewusst sein oder verstehen, wie es funktioniert, denn sogar Tiere sind hierzu in der Lage.



Einer Forschergruppe um Barry STERMAN (2010) gelang es, die Gehirnaktivität von Katzen in bestimmte Richtungen zu lenken, indem diese zur Belohnung immer dann Milch erhielten, wenn ihre Hirnwellen auf eine bestimmte Weise ausschlugen. Wie es der Zufall wollte, bekam das Labor später einen Auftrag von der amerikanischen

Raumfahrtagentur NASA, um die Effekte eines Raketentreibstoffs zu testen, der zu Überregung des Gehirns und somit epileptischen Anfällen führen kann. Die Forscher testeten dies unter anderem an den Katzen aus der vorangegangenen Hirntraining-Studie. Dabei blieben Katzen, denen man zuvor ein Gehirnmuster im SMR-Bereich antrainiert hatte, interessanterweise verschont von den Anfällen.

Neurofeedback ist also so etwas wie Gymnastik fürs Gehirn. Nach mehreren Sitzungen lässt sich das Gehirn quasi auf Knopfdruck in einen gewünschten Zustand (z.B. Ruhe) versetzen. Durch das Üben wird dieser Zustand immer selbstverständlicher und kann zum neuen Hintergrundzustand werden. Was wie Science-Fiction klingt, wird schon seit den 1970er-Jahren eingesetzt und ist klinisch gut erprobt, gerade was Entspannungskompetenz und Impulskontrolle angeht – emotionale Psychotherapie 2.0 sozusagen.

Biofeedback bzw. Neurofeedback sind auch dann zu empfehlen, wenn psychosomatische Stresssymptome wie Spannungsschmerzen oder Schlafstörungen bestehen. Eine besondere und gerade bei Borderline-Persönlichkeitsstörung hilfreiche Form des Biofeedbacks ist das sogenannte Herzkohärenz-Training. Wie im Kapitel »Sicherer Stress und die F-Wörter der Affektregulation« ab S. 45 beschrieben, besteht bei der Borderlinestörung ein Ungleichgewicht im Sinne einer geschwächten Regulation des Sympathikus durch den Parasympathikus. Mithilfe des Herzkohärenz-Trainings kann dieses Zusammenspiel wieder gestärkt werden. Dabei wird die sogenannte Herzratenvariabilität gemessen. Dieser Wert gibt Auskunft darüber, wie gut der Parasympathikus die vegetativen Prozesse reguliert. Die Herzratenvariabilität lässt sich direkt über die Atmung beeinflussen. Beim Herzkohärenz-Training werden mit Sensoren die Puls- und

Atemfrequenz erfasst, und der Trainierende lernt, seine Atemrate so anzupassen, dass sich die Pulsfrequenz optimal einstellt. Mittlerweile bieten Hersteller mobile Geräte an (z. B. www.biosign.de), die ein tägliches Training zu Hause oder im Beruf als Ergänzung zu einer Therapie beim Biofeedback-Therapeuten ermöglichen.

Noch mal das Wichtigste

Das »kleine ABC« der Entspannung:

- a. »Keep cool«: Atem-Rhythmisieren oder Tonusregulation
- b. »Calm down«: Atmung im Quadrat oder leises Seufzen
- c. »Chill out«: autosuggestive Kurzentspannung, Kurzform der Progressiven Relaxation oder Kurzmeditation (d. h. Atem zählen)

»Top 5« der Entspannungsmethoden (alphabetisch sortiert):

1. Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion
2. Autogenes Training
3. Bio-/neurofeedbackunterstützte Entspannung (u. a. Herzkohärenz- oder Alpha-Frequenzband-Training)
4. Progressives Relaxationstraining
5. Ruhetrance

FRAUKE »Mir helfen die in der Therapie gelernten Atem- und Entspannungsübungen sehr gut. Außerdem, abends aufzuschreiben, was an meinem Tag gut und was schlecht war. Und mit Freunden zusammen zu sein, bei denen ich weiß, dass ich hundertprozentig ich sein kann, von denen ich mich verstanden fühle. Manchmal will ich auch einfach nur meine Ruhe haben und bin dann ganz gerne allein, nehme ein warmes Bad oder schaue fern, um abzuschalten und nicht nachdenken zu müssen.«
