

## Besprechungsprotokoll

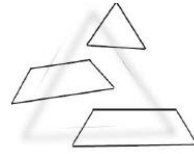
**Thema der  
Besprechung:** Kann ich meinen Emotionen/Gefühlen trauen?

**Datum:** 14.03.2016

**Leitung:** Frau Kneist

**Protokollführer\_in:** J.H.

- Ist die Intensität meiner Gefühle heute (im Hier und Jetzt) gerechtfertigt?
- Oder wird Vergangenes auf die Gegenwart oder das Gegenüber projiziert?
- Gefühle werden oft als extrem wahrgenommen, viele trauen deshalb ihrer Wahrnehmung nicht
- Emotionale Brücken: Aus Wut – kann schnell Trauer oder Angst werden
- Gefühle sind bei Borderline oft sehr stark
- „Gesunde“ Personen werden oft als Richtwert genommen, doch auch diese schätzen Situationen oft komplett unterschiedlich ein
- Was ist ein Trigger und welche Gefühle sind heute „wahr“? (Bin ich gerade sicher oder werde ich wirklich bedroht)
- Starke Stimmungsschwankungen machen es schwer, Gefühlen zu trauen, da sie sich zum Teil stündlich ändern. („Zwischen den Extremem“). Kleine Auslöser oder Gedanken unterscheiden zwischen Anspannung / Wut / Hass oder „guten“ Gefühlen - „Normalität“
- Gefühlstheorie der DBT: Gefühle sind kleine „Programme“ die evolutionär entstanden sind, z.B. Angst. Eine Gefahrensituation bereitet auf Kampf oder Flucht vor
- Diese Programme laufen automatisch und schnell ab, Gefühle laufen also automatisiert ab
- z.B. Früher: Man sieht einen Säbelzahn tiger – Angst – Flucht (eine vorhergehende Reflektion, wie man sich jetzt am besten verhalten sollte würde zu lange dauern und im schlimmsten Fall zum Tod führen)
- Der Trigger löst ein Gefühl aus, das geschieht oft unbewusst
- Gehirn bewertet automatisch: Tiger = Gefahrensituation
- Der Handlungsimpuls wird dann automatisch ausgelöst: Säbelzahn tiger – Angst – Flucht
- Angst ändert die Gedanken, die Wahrnehmung (ängstliche Gedanken und bedrohliche Wahrnehmung)
- Emotionales Netz: Gefühl verstärkt sich von selbst
- Grundgefühle sind in den meisten Kulturen sehr ähnlich, wie Zuneigung/ Freude , Trauer, Angst, Ekel, Wut .... (mehr negative als positive Gefühle)
- Der Evolution ist es egal, ob man glücklich ist oder nicht. Es geht um die Fortpflanzung und ums Überleben, nicht ums Glücklich sein



Kann ich meinen Emotionen/Gefühlen trauen?

## Borderline-Trialog

- Je ängstlicher man ist, desto eher überlebt man. Gefühle sind also evolutionär bedingt und hatten früher einen Sinn. Heute sind solche intensiven Gefühle oft nicht mehr sinnvoll, bzw der Situation nicht mehr angemessen
- Die Intensität der Gefühle führt dazu, dass die Reaktion auch oft zu stark ist
- Eine Emotion löst einen Handlungsimpuls aus, daraus folgt die Reaktion
- Das Gefühl wird im limbischen System erzeugt. In der Therapie kann man lernen, seinem Handlungsimpuls nicht sofort nachzugeben, sondern überprüfen, ob der Impuls angemessen ist. (Impuls erst einmal unterdrücken und dann ggf. umlenken)
- Gefühle lösen zeitgleich eine hohe Anspannung aus, die es fast unmöglich machen, Emotionen zu regulieren
- Mit den kleinen Situationen anfangen zu üben (z.B. Skills)
- Meditation um Distanz aufzubauen
- Bei Borderline werden Gefühle viel schneller ausgelöst, viel stärker wahrgenommen und halten länger an
- Borderline: Gefühle hoch 10: 10x schneller, 10x intensiver, 10x länger
- Stresstoleranzskills sollen helfen, diese Gefühle auszuhalten
- Borderline-Gehirn reagiert anders
- Therapie ist im Gehirn nachweisbar / sichtbar
- Jeder muss „seine“ Skills finden => für jede Situation und Anspannungslevel den richtigen
- Die Stresstoleranzskills sollen den Teufelskreis erst einmal durchbrechen um dann wieder handlungsfähig zu werden, danach weiterskillen
- Im Gefühl ist alles automatisiert
- Skills sind funktionale Handlungen, die helfen, Spannungen zu reduzieren

**Thema des nächsten**

Borderline und Familie“

**Trialogs:**

**Nächster Termin:**

**11. April 2017, 18:00-19:30 Uhr**