

# Besprechungsprotokoll

**Thema der (noch ein Mal) „Abhängigkeiten in Beziehungen auflösen“  
Besprechung:**

**Datum:** 08.09.2015

**Zeit:** 18:00-19:30h

**Ort:** Markuskrankenhaus FfM Haus C

**Eingeladene Angehörige, Professionelle und Betroffene  
Teilnehmer:**

**Leitung:** Frau Kneist

**Protokollführer:** F.

**Anwesende:** 5 Angehörige, 1 Professionelle + 9 Betroffene

Vorab-Diskussionen und  
Informationen:

- Die Sitzung begann mit einer Achtsamkeitsübung (Hören). Dann wurde noch einmal auf die Gruppenregeln hingewiesen. Alle sollen auf diese gemeinsam achten
- Verweis auf die Infoveranstaltung des Borderline Trialog im Rahmen der 27. Frankfurter Psychiatriewoche (17.- 25.09.2015)

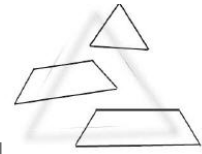
**Dienstag 22.09. 2015 18:00 – 19:30 Uhr**  
**Markuskrankenhaus**

- Hinweis auf das Netzwerktreffen der Dialektisch-Behaviorale Therapie im Rhein-Main-Gebiet am Samstag 12.09.2015 in Wiesbaden (S. Anhang)

„Hüter der Achtsamkeit“?

Der Vorschlag, es soll jeweils ein „Hüter der Achtsamkeit“ eingesetzt werden, wurde von der Gruppe mehrheitlich nicht gewollt. Alle sollen darauf achten:

- was ist wirklich da
- was gilt es zu beschreiben
- die Trennung von eigener Meinung und Bewertung.



Protokollierung der Treffen

Was verbirgt sich hinter der Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT)

Unterschiedliches Feedback zu jetzt insgesamt 10 Trialogtreffen

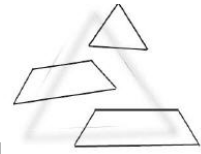
- auf beide Anteile achten: Du bist OK – Ich bin OK
- das achtsamen Umgehen miteinander
- das nicht-wertende Sprechen in der Diskussion

Bei der inneren Achtsamkeit gilt es, unseren Verstand und unsere Gefühle in Einklang zu bringen und ein intuitives Verstehen und Wissen zu ermöglichen, das sich aus der Erfahrung ergibt.

Über die Suche, wer das Protokoll führt, kam es zu einer grundsätzlichen Diskussion, wie sinnvoll eine Protokollierung der Treffen sei. Es wurde kontrovers diskutiert von „bringt mir nichts“ bis „sehr wichtig auch für die, die an den Sitzungen nicht teilnehmen konnten“. Mehrheitlich wurde beschlossen, den Verlauf der Treffen in einem Protokoll auch weiterhin festzuhalten

Auf Nachfrage aus der Gruppe erläuterte Frau Kneist noch einmal die Grundzüge der Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT), entwickelt von Marsha M. Linehan (nachzulesen im Internet)

- positive Resonanz, offenes Forum für Angehörige, Professionelle + Betroffene, „diese Mischung“ ist gut
- Frau Kneist freut sich über die bisherige Resonanz auf das Angebot
- ein TN fühlt sich unterfordert (die Anspannung steigt dadurch an)
- es wird zu viel wiederholt, zerredet, die Einleitungen dauern zu lange (wertvolle Zeit vergeht), die Tiefe fehlt
- wichtig für Betroffene, was Angehörige äußern
- gut zu sehen, wie andere weitergekommen sind
- über die Aussagen der anderen erkennen eigener Verhaltensmuster (Wiedererkennungsfaktor)
- TN freuen sich auf die Treffen, ist ein wichtiger Termin
- gut auch das gemischte Alter der Gruppe
- Themen sind zu oberflächlich, mehr Tiefe erwünscht
- auch wichtig was Therapeuten sagen
- die Treffen sind bereichernd



Artikel zur bisherigen Arbeit des Borderline Trialog

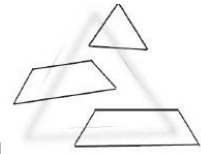
Abhängigkeiten in Beziehungen

Verhaltensweisen in Abhängigkeiten

- froh über die Austauschmöglichkeit
- stetiger Wechsel der Beteiligten bei den Gruppentreffen bedeutet An- + Herausforderung
- gut zu hören, wie sich andere fühlen, was für Betroffene und Angehörige gleichermaßen gilt
- toll die Offenheit der GruppenteilnehmerInnen im Besonderen der Betroffenen
- ein TN sah Therapeuten „als Feinde“, fühlte, sie sei nicht richtig, erhofft sich wieder Vertrauen aufzubauen
- auch mit sich selbst können Angehörige weiterkommen, wenn sich die Betroffenen dem Dialog entziehen

Frau Kneist schwebt vor, in einem Artikel die bisherige Arbeit des Borderline Trialog vorzustellen. Dieser Artikel soll dann in der Zeitschrift „Treffpunkt“ Rhein-Main Sozialpsychologie veröffentlicht werden

- Gefahr, wenn sich in Beziehungen durch die Abhängigkeit die eigenen Grenzen auflösen
- Erkennen in welcher Abhängigkeit man sich befindet. Unterscheiden, ob diese berufliche oder private Natur ist. Sehr belastend, wenn sich die/der Betroffene bei einer privaten Abhängigkeitssituation fast wie ein „Dienstleister“ verhält.
- Abhängigkeitssituationen verwirren, ich merke, ich bin in einer Abhängigkeit, weiß aber nicht was ich machen soll, um da heraus zu kommen
- Bei Krisen in Partnerbeziehungen realisieren sich auch immer wieder Erfahrungen aus den Eltern-Kind-Beziehungen. Auftretende Verlassensängste erzeugen dann Hilflosigkeit- + Unfähigkeitsgefühle. Die Folge ist, viele „Sachen“ werden heruntergeschluckt, eigene Interessen zurückgestellt und dann „explodiert“ man
- Oft auch ein Gefühl „wie schlecht man ist“. Angst, der andere entdeckt das dann. Betroffener „muss“ jetzt besonders „gut“ sein, was Druck erzeugt und zu Anspannungen führt
- Betroffener „muss“ beweisen werden, dass er nicht „schlecht“ ist, hat aber auch gleichzeitig große Angst, dass sein „Schlechtsein“ doch bestätigt wird. Das bedeutet dann Distanz + sich zurückziehen, was aber

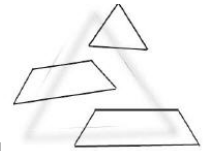


Verbesserungen in Beziehungen helfen Abhängigkeiten zu reduzieren

Beziehungen auf Augenhöhe

im Umkehrschluss auch wieder Leistungsdruck erzeugt.

- Das Verlassen werden ist dabei oft eher nicht so das Problem. Betroffene kann die Beziehung einigermaßen in intakt halten. Beide Partner/innen sollten wissen, dass sie beide für die Pfléglichkeit der Beziehung zuständig sind
- Entsteht Angst vor einer Panikattacke in der Beziehung, stellt dies eine enorme Belastung für die Beziehung dar. Partner ist einerseits superlieb, passt dann etwas nicht schlägt das in das totale Gegenteil
- Ist eine Beziehung möglich, wenn zwei Betroffene aufeinandertreffen? Zweideutige Zeichen in der Beziehung sind zu deuten, es gibt Ambivalenzen von beiden
- Wichtig den Partner auf die Wichtigkeit beiderseitiger Zuverlässigkeit hinzuweisen, damit keine oder nur wenigen Verlassenheitsängste auftreten
- Wichtig ist auch für sich selbst zu wissen, ich bringe auch etwas mit in die Beziehung
- Verlässlichkeit, Beziehungsstabilität sind sehr wichtig, auch durch die starke Bestätigung in der Beziehung, du bist OK!
- Betroffene sagt etwas, was sie so eigentlich gar nicht sagen wollte, was die Reaktion auf eine situative Verletzlichkeit ist und die vom Gegenüber/PartnerIn natürlich nicht nachzuvollziehen, zu deuten ist
- Je höher die Anspannung, je schwieriger ist es achtsam zu sein. Die Achtsamkeit sollte man üben, wenn die Anspannung niedrig ist.
- Wichtig ist, dass die/der Betroffene erst einmal sich selbst „reflektiert“, es gilt wahrzunehmen was der andere sagt, was höre ich, wo und wann fängt meine Interpretation an
- Dem anderen spüren lassen, ich bin da für dich!
- Es dauert lange bis Betroffene eigene Reaktionen einzuschätzen wissen, was tue ich, wann tue ich es, was treibt mich an
- Und dann kommt er einfach, der Zorn, die Wut, der Hass (wird aus der Distanz dann eher als eine Form der Hilflosigkeit gedeutet)



- Betroffene berichtet von Ihrer Mutter, die in solch einer Situation nicht einsteigt, sondern nur fragt –was brauchst Du –
- Man muss den Betroffenen lassen, dieser kann/wird dann evtl. von sich aus auf die/den anderen zugehen (Mutter)
- Gut wäre auch, symbolisch einen Schritt zurückzugehen, es hängt nicht immer nur an der/dem anderen. Manchmal ist es auch notwendig sich abzugrenzen (Gilt beidseitig für Betroffene + Angehörige). Dies sollte aber dann auch beidseitig kommuniziert werden.

Ergebnis:

Aufgaben:

Thema für das nächste Meeting:

Immer noch: **Abhängigkeiten in Beziehungen auflösen**

Termin: 13.10.18:00h -19:30h