

**Borderline Trialog**

**Protokoll vom 12.07.2016**

**Protokollschreiber: A.**

**Anwesende: nicht notiert**

**Thema: Therapieansätze bei der Borderlinepersönlichkeits-“störung“  
diesmal: Schematherapie**

**Organisatorisches: Anregungen, Vorschläge und Ideen ab jetzt an diese  
Adresse schicken: [trialog@borderlinerheinmain.de](mailto:trialog@borderlinerheinmain.de)**

**Von 19:30-20:00 Uhr wird ab jetzt der Büchertisch betreut. Es gibt eine  
Ansprechperson die Fragen zur Literatur beantworten wird. Das kann  
auch einer aus der Gruppe übernehmen, wenn er sich mit der Literatur  
auskennt.**

**Zur Beginn des Trialogs:**

-----

**Vorstellung des Buches: „Vergiftete Kindheit. Elterliche Macht und ihre  
Folgen.“ von Susan Forward**

**Es werden folgende Auszüge vorgelesen:**

➤ **Auswirkungen von Gewalt in der Familie:**

**1. Kinder suchen immer die Schuld bei sich. Dass Ursachen des  
elterlichen Verhaltens außerhalb der eigenen Person liegen**

können, wird noch nicht erkannt. Differenziertes Denken ist noch in Entwicklung.

## **2. Häufige Idealisierung des Täters.**

Ist eine Überlebensstrategie, da Kinder auf die Eltern angewiesenen sind und alleine nicht überleben können. Elternteil wird idealisiert. Im Gegenzug wird das eigene Ich abgewertet.

### ➤ **Auswirkung des Suchtverhaltens der Eltern:**

1. Es kommt häufig vor, Eltern ihre Kinder zu Sündenböcken für die eigene Sucht machen. Sie stehlen sich aus der eigenen Verantwortung. (Bsp. Wenn du nicht so unartig wärst, würde ich nicht trinken). Die Kinder werden zu Mittätern gemacht.

---

## **Wir sprechen über die Schematherapie**

**Eine Therapeutin erklärt grob die Merkmale:**

- **Grundlage der Schematherapie ist das sichtbare Verhalten**
- **Man geht davon aus, dass es sog. drei innere Instanzen gibt**
- **Dazu zählen das innere Kind (alter Anteil), der Elternmodus und der eigene erwachsene Teil**
- **Das innere Kind repräsentiert unsere Gefühle (Freunde, Angst, Ekel usw.), unsere Wünsche und Bedürfnisse**
- **Der Elternmodus bzw. das oft kritische Über- Ich repräsentiert Gedankenmuster. Also das, was wir von Eltern gelernt bzw. unreflektiert übernommen haben. Oft sind es negative Sätze die wir über lange Zeit gehört haben. (Stell dich nicht so an, du kannst nichts richtig machen, aus dir wird eh nichts)**

- **Diese Instanzen stehen sich gegenüber. Zwischen Gefühl (das innere Kind) und Kopf(Elternmodus) kann eine Spannung entstehen**

**Zum Beispiel wenn eigene Wünsche und erlernte Glaubenssätze sich im Weg stehen und sich behindern**

- **Um diese Spannung auszuhalten gehen Borderlinebetroffene in disfunktionale, selbstschädigende Verhaltensweisen**
- **Diese Spannung kann auch nach außen ausagiert werden  
Zum Beispiel in Form von Wut**

#### **Ziele der Schematherapie:**

- **Den abwertenden Modus (den inneren Kritiker) abschwächen**
- **Das eigene innere Kind stärken**
- **Den eigenen erwachsenen Modus auf- und ausbauen**
- **Akzeptanz der Vergangenheit. Ich kann die Vergangenheit nicht ändern, aber sehr wohl meine Einstellung und wie ich heute mir ihr umgehe.**
- **Aussöhnung mit mir/meinen Gefühlen (zum Bsp. Wut loslassen, weil sie v.a. mich kaputt macht und das Vergangene nicht ändert)**
- **Lernen in die Selbstverantwortung und Selbstfürsorge zu gehen und die Suche nach den Schuldigen aufgeben. Geht einher mit einem gestärkten, erwachsenen Modus.**

#### **Vorgehensweise in der Schematherapie:**

- **Stuhlarbeit**

**Sie bildet die äußere Bühne für die inneren Instanzen**

- **Stärkung des inneren Kindes durch Nachfühlen und Akzeptieren. In alte Gefühle gehen und diese annehmen, verstehen und wertschätzen  
Denn damals waren sie genau richtig und wichtig. Der Frage nachgehen ob sie heute noch in der Form angemessen sind und zu heutigen Situationen passen**
- **Abschwächung der kritischen Stimmen durch erarbeiten neuer Denkmuster, die günstiger für den Selbstwert sind. Diese sollten die alten ungünstigen Denkmuster korrigieren**

**Schematherapie und DBT**

- **Um die Aussöhnung und Akzeptanz einzuüben bedient sich die Schematherapie des Ansatzes der Radikalen Akzeptanz aus der DBT**
- 

**Es kommt das Thema auf. Wie gehe ich als Mutter mit Selbstvorwürfen und dem Gefühl der Schuld um.**

**Eine Mutter aus der Gruppe hat ein Kind mit Borderline Diagnose und gibt sich selbst die Schuld dafür.**

**Es wird dazu erklärt:**

**NIEMAND HAT SCHULD an der Erkrankung!!!**

**Bei der Entstehung sind immer mehrere Komponenten beteiligt, die erstmal zusammenkommen müssen damit Borderline entsteht.**

**Wie die Gewichtung der Komponenten bei der Entstehung ist, ist nicht bekannt und ist wahrscheinlich von Fall zu Fall verschieden.**

**Die Komponenten sind: Der Charakter der Kindes (Verletzlichkeit, Temperament) das soziale Umfeld (unterstützend oder abwertend) und auch genetische Anlagen wie Stoffwechsel und Stressverarbeitung im Gehirn.**

**Es ist bis heute nicht ganz geklärt warum es bei dem einem zur Erkrankung kommt und beim anderen nicht. Es ist sehr komplex. Zwei Kinder nehmen zum Beispiel ein und dieselbe Situation unterschiedlich wahr, verarbeiten sie anders und speichern sie als unterschiedliche Erfahrungen ab. Es ist für Eltern also unmöglich alles richtig zu machen.**

**Eine weitere Frage: Wie können wir aufhören, die Eltern als die Hauptschuldigen an unserer Erkrankung zu sehen?**

**Vorschläge aus der Gruppe für günstige, erwachsenere Sichtweisen wären:**

- **Eltern sind nicht perfekt**
- **Eltern haben ihre eigene Geschichte (haben vlt. selbst wenig Liebe erfahren, stammen aus anderer Generation, haben den Krieg erlebt, sind selbst traumatisiert, sie wussten es nicht besser)**
- **Unsere Eltern haben uns die Liebe gegeben, die sie uns im Rahmen ihrer Möglichkeiten geben konnten**
- **Durch mich fließt das Leben weiter dass meine Mutter mir geschenkt hat. Dafür bin ich dankbar.**

**Meldung aus der Gruppe. Ich kann meinen Eltern nicht niemals verzeihen!**

**Antwort einer Psychologin**

**Das müssen Sie auch nicht.**

**Der Weg ist das Akzeptieren.  
Akzeptieren heißt nicht gutheißen.**

**Thema für nächstes Mal: Widerstände**

**Vlt. gekoppelt an eine Entspannungsübung vorneweg oder mittendrin.**