

Protokoll Trialog

14. Juli 2015, 18.00-19.30

Thema:

Positive Seiten der Erkrankung / Ressourcenaktivierung

Vorab:

- Erinnerung Gruppenregeln (an Flipchart aufgehängt, für alle einsehbar)
- Vorstellungsrunde

Zum Thema "Positive Seiten":

1. Sensibilität / Empfindsamkeit und Empathie

Vorteil:

- Viele Betroffene arbeiten in sozialen / helfenden Berufen. Dies kann man aber nicht verallgemeinern, da eine solche Berufswahl u.a. mit der individuellen Situation, Belastbarkeit und Fähigkeit sich abzugrenzen einhergeht.

Nachteile:

- Nimmt ein Gefühl zu viel Raum ein, kann dies lähmend wirken. Ignorieren ist dabei nicht unbedingt der beste Ansatz. Ein angemessenes Verhalten in Abhängigkeit von: (1) der Situation, (2) mir und meinen Zielen sowie (3) dem Gegenüber ist zu bevorzugen. Dabei haben Borderliner oft speziell das Problem, eine objektivierbare Einschätzung für die Angemessenheit einer Reaktion zu erlangen.
- Betroffene haben z.T. Schwierigkeiten, Konflikte / Disharmonie zu kompensieren. Ergo kann es zu Übergriffigkeiten kommen, d.h. dass der Betroffene alles tut, um eine Beziehung nicht zu gefährden. Dieser überschreitet dabei ggf. auch eigene Grenzen und erfüllt somit seine eigenen Bedürfnisse nicht oder nur unzureichend. Solch ein Zustand kann sich verfestigen, wenn sich der Außenstehende in der Situation "gut versorgt" fühlt. Gleichzeitig kann die Situation ggf. einer depressiven Symptomatik beim Betroffenen Vorschub leisten. Sich zu sehr in andere hinein versetzen zu wollen, kann zu einem Verlust des Bezugs zur eigenen Individualität und den eigenen Bedürfnissen führen. Wer mit sich selbst zu wenig achtsam umgeht, wird schädigendes Verhalten allgemein kaum verhindern können.
- Empathie kann vom Betroffenen auf manipulative Art instrumentalisiert werden, um seine eigenen Bedürfnisse (z.B. Aufwertung Selbstwert) zu befriedigen. Damit gerät das "Objekt" der ursprünglichen Empathie möglicherweise sogar vollkommen aus dem Blickfeld.
- Trotz Empathie beschreiben manche Betroffene eine gewisse "Humorlosigkeit" bzgl. der eigenen Person. Kommentare führen eher zu Angegriffenheit und Verletztheit. Die Gefühle gegenüber der eigenen Person scheinen hier andere zu sein als die Empathie für andere in vergleichbaren Situationen. Selbstwert kann hier ein Thema sein (was die Angegriffenheit erklären würde). In solchen Situationen mag es nicht hilfreich sein, alles rationalisieren zu wollen; mögliche Lösungsstrategien wären:
 - a. Perspektivwechsel versuchen: sich von der ersten Bewertung der Situation (die zur Angegriffenheit führte) distanzieren und andere alternative Erklärungen des Auslöser-Verhaltens durch Dritte in Betracht ziehen
 - b. Nachfragen / Klärung suchen: birgt allerdings das (gefühlte) Risiko weiterer Verletzung
 - c. Herunterregulieren, z.B. die Situation vorerst verlassen

2. Begeisterungsfähigkeit

3. Kreativität

4. Aggressivität / Impulsivität, Wut

Vorteile:

- Frage der Definition von "Wut" vs. "Aggressivität": "Wut" wird in Abgrenzung zu "Aggressivität" so verstanden, dass man sie als Skill nutzen kann, für sich einzustehen. Wut kann man somit annehmen, erkennen, ihr Raum geben und durch Emotionsregulation konstruktiv bearbeiten. Im Vergleich dazu wirkt Aggressivität schädlich und erhöht das Anspannungsniveau. Ressourcen für einen konstruktiven Umgang mit Wut sind Selbstwertgefühl und soziale Kompetenz. Dies betrifft sowohl den Betroffenen als auch das Gegenüber (Risiko, dass das Gegenüber die Situation "verbockt").
- Man könnte also von "gesunder Wut" sprechen, die ursprünglich - ähnlich der "gesunden Angst" - der Überlebenssicherung dienen soll, indem sie wie ein "innerer Seismograph" erwacht, wenn es zu (vom Betroffenen nicht akzeptabler) Grenzüberschreitung kommt.
- Wut kann aktivierender wirken als innerer Rückzug, um Veränderung / Abgrenzung wirkungsvoll durchzusetzen. Der Unterschied liegt darin, die (emotionale) Energie der Wut zu nutzen vs. die Kontrolle zu verlieren. Hier stellt sich die Frage, wie viel Emotionsregulation erlernbar ist und welches Niveau von Emotionalität man akzeptieren sollte (ganz allgemein).
- Wut oder Aggressivität zum Ausdruck zu bringen, erlaubt auch dem Gegenüber, zusätzliche Informationen zu sammeln, mit denen er ggf. selbst konstruktiver mit der Situation umgehen kann.

Nachteile:

- Risiko, dass bei Nutzung von Wut / Aggressivität als Ressource die Situation außer Kontrolle gerät, wenn Selbstregulierung nicht (mehr) möglich ist. Abgrenzung kann auch anders erwirkt werden!
- Risiko, nicht ernst genommen zu werden, vor allem, wenn (entgegen der eigenen Einschätzung) die eingesetzte Aggressivität als unangemessen wahrgenommen wird.
- Risiko, dass andere den Auslöser der Aggressivität später gegen den Betroffenen einsetzen (da sie ihn somit kennen).
- Bei Auftreten von Wut kann es schwierig sein, einen konstruktiven Dialog zu eröffnen, auch wenn dies vorteilhaft für den Betroffenen wäre.
- Wenn Wut oder Aggressivität so hoch sind, dass die Lebensqualität dadurch eingeschränkt wird, ist das nicht mehr "gesund".

5. Der Umgang mit Borderlinern sensibilisiert auch andere, bewusster auf das jeweilige Gegenüber einzugehen.

Vorteil:

- Soziale Kompetenz und Selbstreflexion wird im Alltag wenig gelebt und gilt allgemein als "anstrengend". Aufgrund des Kontakts zu Borderlinern können auch andere diese Skills für sich entdecken und nutzbar machen.

Nachteil:

- Emotionsregulation zu üben wird als anstrengend empfunden. Der Lernerfolg ist dabei individuell und die Umsetzung kann tagesformabhängig sein; beides hängt zusätzlich von den eigenen Ressourcen ab. Sowohl für Borderliner als auch für interessierte Dritte bedeutet das Training der Emotionsregulation (durch Achtsamkeit / Selbstreflexion) viel Arbeit, die Nicht-Betroffene ggf. nicht auf sich nehmen wollen.

6. Therapie / an sich arbeiten

Vorteile:

- Durch die Krankheit haben Borderliner ggü. anderen Menschen einen Anspruch auf Therapie. Dies gibt ihnen die Möglichkeit, mit professioneller Unterstützung an sich zu arbeiten.
- Indem man u.a. eigenes und fremdes Verhalten stärker reflektiert und für sich selbst besser zu sorgen lernt, kann man seine Kompetenzen / Stärken aktiv trainieren und damit schließlich auch besser einsetzen, sich besser einbringen. Damit können Betroffene neue, vielseitiger und bewusster Erfahrungen sammeln, auch im Vergleich zu anderen.
- Der aktivere, bewusster Umgang mit seinen Ressourcen kann auch durch die Umwelt als besondere Stärke empfunden werden. Borderliner können somit auch Ratgeber für Dritte sein.

7. "Überlebenskünstler" sein

Vorteil:

- Dadurch, dass Borderliner ständig hohe Gefühlsschwankungen aushalten und überleben müssen, erlernen sie notwendigerweise Strategien, mit emotional anstrengenden Situationen / Krisen umzugehen. Dies kann ein Vorteil gegenüber anderen Menschen sein, die sich dieser Herausforderung oft erst im Krisenfall gegenüber sehen.

Zwischeneinschub: **Ressourcen erkennen und benennen**

Es scheint schwierig für Betroffene, Ressourcen zu erkennen und zu benennen, insbesondere wenn der Selbstwert davon betroffen ist, z.B. Stolz, Komplimente oder Lob annehmen. Hierbei können konkret folgende dysfunktionale Muster auftreten:

- Ich verdiene das Lob nicht (gefühlte Unzulänglichkeit, Invalidierungsproblematik).
- Ich wurde nicht für meine Leistung gelobt, sondern weil "sich das so gehört".
- Unsicherheit, ob das Gegenüber Hintergedanken hegt und das Lob auf manipulative Weise einzusetzen plant.
- Angst vor zukünftiger Enttäuschung des Lobenden ("Ihr seht ja nicht, was ich alles nicht kann").
- Abträglicher Umgang durch (gefühlten) Erwartungsdruck in Bezug auf zukünftige Situationen.

Zwischeneinschub: **Umgang mit anderen - Bedürfnisse zeigen**

Der Ausdruck von Gefühlen kann im wesentlichen über (1) Aussagen oder (2) Körpersprache transportiert werden. Studien haben gezeigt, dass Menschen im Normalfall eher die Körpersprache als Indikator der Gefühle heranziehen, wenn beide Kanäle eine unterschiedliche Botschaft senden.

Bei Borderlinern ist die Mimik oft stark zurück genommen oder nicht erkennbar, so dass der Betroffene nicht transportieren kann, was er fühlt und dadurch für Außenstehende schwer einzuschätzen ist. Wenn eine Bedürftigkeit allerdings nicht gezeigt wird, kann man keine Hilfe erwarten. Möglicherweise hat sich die Wahrnehmung des Ausmaßes, in dem man nach Hilfe "ruft", "verschoben", d.h. der Betroffene hat einen viel stärkeren Eindruck seines aktiven Bemühens um Hilfe, ist aber nicht "laut" genug für die Umwelt, um gehört zu werden. Dies kann beim Betroffenen die Wahrnehmung von Invalidierung / fehlender Anerkennung der eigenen Bedürfnisse durch die Umwelt zur Folge haben.

8. Diplomatisches Verhalten

9. Hilfsbereitschaft

Nachteil:

- Die Grenze zwischen Hilfsbereitschaft als Ressource vs. dysfunktionalem Verhalten kann schwer zu ziehen sein. Dies mag mehrere Gründe haben, z.B.
 - a. Probleme mit Abgrenzung gegen andere
 - b. Helfen als Ablenkung von eigenen Problemen
 - c. Jemanden finden, dem es noch schlechter geht (Bedauern, Mitleid)

Nächster Termin:

11. August 2015, 18.00-19.30

Brainstorming vorab:

Warum arbeite / bin ich gerne mit Borderlinern zusammen?

Was sind sympathische Seiten an Betroffenen?

Forum - Angehörige und Professionelle

Thema:

Borderline und Beziehungen - Strategien Abhängigkeiten Aufzulösen

alternativ oder für folgenden Termin: Borderline und Vorurteile