

## Borderline-Triolog 9.2.16 "Identität und Rollenverständnis"

- Teil der Diagnosekriterien: Störung der Identität -> Schwierigkeit zu sagen: Was macht mich aus?
- Schwierigkeit, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen: Was will ich eigentlich? Welche Ziele habe ich im Leben?  
Eher Dinge im Leben auf sich zukommen lassen statt sie bewusst zu gestalten
- auch: eigene Bedürfnisse zugunsten anderer (Partner...) zurückstellen
- Identität /eigene Ziele / Werte zu zeigen bedeutet sich zu exponieren -> Angst vor Ablehnung! Sicherer, sich immer anzupassen -> Strategie, Scham und Ausgrenzung zu vermeiden
- Gefühl, in Gruppen nicht dazu zu gehören
- nicht zeigen, was man denkt oder fühlt. Keine Spuren hinterlassen (z.B. am Arbeitsplatz)
- nicht greifbar sein -> Gegenüber spiegeln, was man denkt, was der hören will -> schwierig z.B. für Angehörige zu wissen, was jemand wirklich will oder wo seine Grenzen sind
- was hilft? Sinn im Leben finden z.B. durch sinnvolle Aufgabe (z.B. Arbeit), anderen helfen zu können. Gesellschaftliche Rollen einnehmen zu können z.B. im Beruf
- Forderungen von außen nach Zielen bzw. der Zuordnung zu sozialen Gruppen erzeugt hohen Druck, da nur schwer möglich
- schwierig: widersprüchliche Anforderungen der Umwelt (sei nicht so laut / sprich lauter), Invalidierungen. Anspruch, sich "normal" zu verhalten - nicht zu erfüllen! Was ist "normal"?
- Sehnsucht nach Eindeutigkeit, alles "richtig" zu machen - soll vor Kritik oder Ablehnung schützen. In der DBT gibt es kein allgemeingültiges "richtig" und "falsch". Das sind Bewertungen!  
Hilfreicher: "richtig" und "falsch" im Bezug auf ein bestimmtes Ziel / einen bestimmten Sachverhalt (wenn ich nach Paris will, ist es "falsch", eine Fahrkarte nach Wien zu kaufen. Will ich aber nach Wien, ist es "richtig")
- Kritik von anderen löst häufig einen ganzen Rattenschwanz an eigenen Interpretationen, Bewertungen und Selbstkritik aus, der eine vielleicht harmlos gemeinte Bemerkung eskalieren lässt. Um einschätzen zu können, ob eine Bemerkung invalidierend ist: Tonfall beachten! Realitätsprüfung.
- Hinter der Frage "war das richtig oder falsch?" steckt oft die Frage "bin ICH richtig oder falsch?"
- Problem: Umwelt / Angehörige lernen nicht dasselbe wie Betroffene in der DBT - kann zu Missverständnissen führen
- Wichtiger Grundsatz in der DBT: nicht bewerten! Schwieriger Spagat in der Therapie: Betroffene dürfen so sein wie sie sind, und gleichzeitig an Veränderungen arbeiten.
- Wir können die Welt nicht verändern! Nur uns selbst. Hilfreich: Angehörige mit in die Therapie nehmen, alle auf einen Stand bringen.
- Ein Wunsch: genug Selbstwertgefühl / Stabilität in sich haben, um Kritik / Bewertungen anderer aushalten zu können
- Beschreibungen helfen, Distanz zu Bewertungen / Kritik zu halten. Bewertungen und Kritik sind häufig verallgemeinernde Verkürzungen ("Du bist falsch"). Nachfragen mit der Bitte um detaillierte Beschreibung des Problems helfen ("Wie genau falsch?")

- Hilfreich: Realitätsprüfung. Situation nochmal anschauen und prüfen, was wirklich passiert ist (Was war innen? Was war außen?)
- sexuelle Identität /Rollenkonflikte -> wie nimmt die Umwelt mich wahr? Welche Rollen werden mir zugeschrieben? Versuch, "richtiges" (dem Geschlecht/der sexuellen Orientierung zugeschriebenes) Verhalten zu zeigen, führt dazu, dass man sich verbiegt.
- Schwierigkeiten mit negativen Mann/Frau Rollenbildern -> Ablehnung des eigenen Geschlechts
- Lernprozess: nicht Rollenerwartungen erfüllen, sondern auf sich selbst vertrauen und machen, was für einen gut ist -> schwierig!
- ähnlicher Prozess bei Migrationshintergrund -> wie ist man "richtig" deutsch/italienisch/...?
- Meinungen anderer mehr Gewicht zuweisen -> vielleicht haben die doch recht? Wenn alle denken, ich sei schwul, bin ichs vielleicht doch? -> Invalidierung! Negierung von etwas, das man über sich selbst weiß.  
-> lernen, zu sich selbst zu stehen  
-> menschen finden, die nicht invalidieren
- Spagat: Anpassung an Umwelt vs. stehen zu eigener Identität

Nächstes Thema: Was ist eigentlich Dialog?