

**Einstiegsthema des  
Trialogs:**

„Ich bin es nicht Wert“, „Es darf mir nicht gut gehen“  
„Ich habe es nicht verdient“

**Datum:** 13.09.2016

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

**Ort:** Markuskrankenhaus FfM, Haus F

**Leitung:** Frau Marx-Dannigkeit

**Protokollführer\_in:** J.

**Anwesende:** Angehörige, Professionelle, Betroffene

**Einleitung/Thema: „Ich bin es nicht Wert“, „Es darf mir nicht gut gehen“ „Ich habe es nicht verdient“**

Viele der **BL Betroffenen**, äußerten, dass es ihnen sehr schwer fällt „Komplimente“ oder ein „Lob“ anzunehmen. Es stimme nicht mit ihrem Selbstwertgefühl überein. Viele der Betroffenen bitten darum, ihnen kein Lob auszusprechen (Job, Freundeskreis und Familie) Eine **Betroffene** äußerte sich sogar Jemanden mit der Bitte „Bitte nicht Loben“. Anzusprechen.

Der Hintergrund ist der, dass sich sehr viele BL'er unter Druck gesetzt fühlen, etwas für ihr Lob zurückgeben zu müssen, eine bestimmte Leistung erbringen zu müssen um damit das Lob auch „Verdient“ zu haben. Druck von außen (Familie, Beruf, Freunde) sich ständig verbessern zu müssen um akzeptiert, und toleriert zu werden.

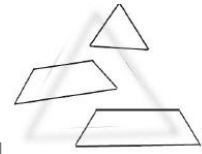
BL'er haben Angst, Ihr zustehendes Lob wieder zu verlieren, wenn es einmal einen Tiefpunkt in der Leistung (beruflich oder privat) gibt. Wenn sie den ansprechen (Job/Privat) nicht mehr gerecht werden.

Sie empfinden, dass sie sich in einer Art von „Erwartungsfocus“ befinden – jeder schaut auf sie herab und bewertet sie nach Leistung und ob ihnen überhaupt ein Lob zusteht, was von BL'ern als sehr bedrohlich empfunden wird.

***Mein Beitrag dazu, meine Kindheitserfahrung: „Schließe Deine Augen und was Du siehst ist was Dir zusteht!“ so mein Stiefvater***

Es gab einen Beitrag, das BL'er sehr Stressanfälliger sind als „Nicht BL'ner“. Sie brauchen viel länger um sich in einer stressigen Situation wieder runterzufahren.

Und der auslösende Stressfaktor, bzw. die Situation bleibt bei BL'nern viel länger im Gedächtnis als bei nicht Betroffenen. Was auch aus neurologischer Sicht her sehr interessant ist, - bei BL'er werden in stress Situationen viel, viel mehr an Stresshormonen, z.B. Cortisol ausgeschüttet. (Studie) Die führen bei Betroffenen als auch bei nicht Betroffenen zu Angst, Fluchtreaktion, oder Prüfungsangst, Lampenfieber und „Black-Outs“. Diese Reaktionen waren früher bei den Urzeitmenschen überlebensnotwendig, wenn sie



sich gegen wilde Tiere oder Gegner verteidigen mussten. Leider sind wir heute immer noch Opfer der Evolution und konnten diese Mechanismen nicht ablegen, die uns heutzutage in unserem Alltag sehr schwer behindern. Wir kämpfen heute nicht mehr mit wilden Tieren ums Überleben, trotzdem werden diese Mechanismen und Prozesse in Angstsituationen aktiviert, obgleich sie völlig fehl am Platz sind.

Nicht BL'ner die eine gesunde Entwicklung genossen hatten, gelernt hatten mit Stress umzugehen, gelernt hatten sich in diesen Situationen etwas Gutes zu tun um „wieder runter zu kommen“ haben da einen extrem großen Vorteil. Viele BL'ner müssen das erst „erlernen“ und das auch lernen annehmen zu können, sich etwas Gutes zu tun, um den Stress abzubauen. Z.B. sich etwas gönnen, - einen Saunabesuch zum Beispiel und das ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Denn sich etwas Gutes zu tun oder sich etwas zu gönnen, stößt sofort wieder auf das alte Schema: Es steht mir nicht zu! Dadurch dreht man sich ständig in einem destruktiven Kreis – wie ein Hamster im Rad.

Betroffene haben sehr viele Stress Situationen wie „Eingefroren“ in ihrem Gedächtnis abgespeichert und es beschäftigt sie Jahrelang. Löst auch Wut aus, mit der Angehörige nicht umgehen können, obwohl sie versuchen Hilfestellung zu leisten. Es kommt bei den Betroffenen nicht an, - so als hätten sie eine Schutzzone um sich herum eingerichtet, die Niemand überschreiten kann.

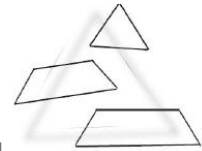
### **Es wurde das Thema „BL'er und Angehörige“ angesprochen.**

Viele BL'er sind nicht in der Lage sich nach einer Auseinandersetzung, Streit, Meinungsverschiedenheit, oder ein Fehlverhalten einer Konfrontation mit Angehörigen zu stellen. Bsp. Vater-Sohn, Tochter, oder Mutter-Sohn, Tochter. Oder auch in anderen Familiären Konstellationen. Es löst in den Betroffenen eine ungeheure Scham aus, ein Vermeidungsverhalten. Die Kritik die man bekommen würde, wäre für einen Betroffenen Niederschmetternd und würde ihn in seinem eh schon zerrüttendem Selbstwert zerstörend wirken. Betroffene versuchen daher in der nächsten Kontaktaufnahme so zu tun, als ob überhaupt nichts geschehen wäre. Sie hoffen darauf, dass „alles unter den Tisch gefallen ist“. Haben Angst vor Streit und Vorwürfen. Das zeugt von einer mangelnden Konfliktfähigkeit, die in einer gesunden Entwicklung stattfindet, die jeder junge Mensch in seiner frühen Entwicklungsphase durchläuft um damit für sein späteres Leben „Gerüstet“ und ausgestattet zu sein. Bei den Betroffenen BL'ern hat diese Entwicklung nicht adäquat stattgefunden. Es wurde nie richtig oder vollständig von den Erziehungsberechtigten vermittelt, oder mit auf den Lebensweg gegeben. Die Betroffenen weisen was das angeht, im Vergleich zu gesunden Menschen, immense Lücken auf. BL'er haben das einfach nicht gelernt und konnten aus auch nicht.

### **Frage einer Angehörigen: „Was ist Triggern“?**

Triggern heißt nichts Anderes als das eine bestimmte Situation, ein Visueller, körperlicher Reiz oder ein bestimmter Geruch einen Menschen genau in dieselbe Gefühlsmäßige Situation bringt, in der er diese in der Vergangenheit erlebt hat.

Für viele Betroffene wird das oft als sehr traumatisch empfunden. Z.B. Missbrauchsoffer usw. Die Betroffenen erleben sich so wie in dieser längst vergangenen Situation – haben dieselben Gefühle und Gedanken. Das ist für viele Betroffene wie ein Horror-Scenario. Obwohl ihnen bewusst ist, dass es unreal ist und sie sich nicht mehr in dieser prekären Situation befinden, dass seitdem her viele Jahre vergangen sind.



Viele Betroffene haben eine Strategie entwickelt um mit solchen Situationen zurecht zu kommen, oder zu verdrängen: „Aggressionen“. Man begegnet solchen Situationen mit Aggressionen. Ein Beispiel eines Betroffenen der sich durch eine triggernde Situation wieder wie ein dummer Schulbub gefühlt hatte, der in der Klasse als „Milchbubi“ gehänselt wurde: „Ich war zufällig wieder in diesem Ort um meine Eltern da zu besuchen, in diesem Ort hatte ich damals die Grundschule besucht in der ich so gehänselt wurde. Als Erwachsener, wenn ich meine Eltern wieder besuchte, habe ich anschließend die Kneipen dieses Ortes besucht und mich volllaufen lassen! Ich bin kein Milchbubi! Ich vertrage schon was! Ihr könnt mich allemal...Ich zeig's Euch, dass ich kein Milchbubi bin!“

#### **Frage Eines/Einer Angehörigen:**

Wie soll ich auf Wutanfälle meiner Tochter reagieren? Ich fühle mich da völlig hilflos und alleine gelassen!

Betroffene antworten darauf, dass man BL'ner Grenzen aufzeigen muss, ohne sie dabei zu verletzen. Dabei können Antworten wie ...„ich kann Dich verstehen, ich versuche nachzuvollziehen wie es Dir jetzt gerade geht.“ „Ich kann es verstehen, dass Du gerade so aufgebracht reagierst“ all das wird sehr hilfreich von Betroffenen war genommen.

Oft haben Betroffene Probleme damit ihrem Gegenüber auszudrücken was genau in ihnen vorgeht. Da sie denken man würde sie ehe nicht verstehen und daher nicht darüber reden wollen, da sie das negative Feedback schon vorwegnehmen – negative Voreingenommenheit.

Viele Betroffene wollen daher lieber mit ihren Problemen alleine gelassen werden (mauern) und verzichten auf gutgemeinte Ratschläge etc. da sie diese in einer bestimmten Situation eh nicht erreichen würden.

Die Diagnose BL erleichtert vielen Patienten/innen die quälende Frage „was ist eigentlich mit mir los? Was hab ich eigentlich?“ die Diagnose, auch wenn sie niederschmetternd ist (Viele Betroffene als die „Hölle erleben), gibt den Betroffenen Klarheit darüber WAS mit ihnen los ist (Das Kind hat einen Namen) und man kann sich darüber informieren und adäquate Hilfe einholen. Es gibt den/der Betroffenen die Klarheit, dass sie nicht unter irgendetwas leiden, was es noch nicht gibt und wofür es noch keine Behandlungsmöglichkeiten gibt, oder die Symptome, Gedanken und Gefühle in der Psychologie völlig unbekannt sind.

#### **Ein letzter Beitrag eines Angehörigen:**

Er und seine Partnerin empfanden es als sehr hilfreich sich einer Partnertherapie zu unterziehen. Partnertherapie empfanden beide als „Hilfe zur Selbsthilfe“ und was sehr positiv empfunden wurde, war, dass man in dieser Therapie das BL'Syndrom außen vorließ. Und sich ausschließlich um das was außer dem BL'S vorhanden war/ist konzentrierte.

#### **Abschluss:**

Neues Thema für das nächste Meeting: „Ängste zu vertrauen“ mit meinen eigenen Worten ausgedrückt: Angst sich fallen zu lassen.

Nächster Termin:

11. Oktober 2016, 18:00-19:30 Uhr